श्रीमत्परं ब्रह्म गुरुं स्मरामि
श्रीमत्परं ब्रह्म गुरुं नमामि । ८ ।
मन्नाथः श्रीजगन्नाथो मद्गुरुः श्रीजगद्गुरुः ।
ममात्मा सर्वभूतात्मा तस्मै श्रीगुरवे नमः । ९ ।
अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम् ।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः । १० ।
नित्यशुद्धं निराभासं निराकारं निरञ्जनम् ।
नित्यबोधं चिदानन्दं गुरुं ब्रह्म नमाम्यहम् । ११ ।
यं ब्रह्मा वरुणेन्द्ररुद्रमरुतस्तुन्वन्ति दिव्यैः स्तवै-
र्वेदैःसांगपदक्रमोपनिषदैर्गायन्ति यं सामगाः ।
ध्यानावस्थिततद्गतेन मनसा पश्यन्ति यं योगिनो
यस्यान्तं न विदुः सुरासुरगणा देवाय तस्मै नमः । १२ ।

સ્વામીઓના સ્વામી, મહારાજાઓનાય મહારાજા, જીવ, જગત અને સર્વસ્વના ઉદ્ભવકેન્દ્ર જેવા પરમ વિરાટ તમારી અંતરગુહામાં પ્રગટી રહ્યો છે એ તમારી અતિનિકટ છે તમારું ઉત્થાન કરવા, તમને ઊંચકી લેવા ને પોતાના મધુર પ્રેમથી તમને છાઈ દેવા હાથ લંબાવીને એ બેઠો છે માત્ર એના જ ઉપર આધાર રાખો તમારા અંતરમાં વસનારા એ જીવંત ચૈતન્યપુરુષ સાથેના તમારા એકત્વને ભારપૂર્વક સમજો પછી જ તમને પરમ શાંતિ, અસીમ આનંદ, પરમ સંતોષ, સનાતન મુક્તિ અને પૂર્ણ પ્રકાશ મળશે આપણા હૃદયમાં વસનારા પરમ મહેશ્વર ઉપર જ આધાર રાખીને આવી ઉચ્ચતમ ભૂમિકાએ પહોંચનારા આવા તેજસ્વી, મહાન આત્માઓને ધન્ય હો !

ડૂબકિયો દરિયાની મઝધારમાં ખાબકીને તેના પેટાળમાં જઈને મોતી લઈ આવે છે તેમ આપણે આતમસાગરમાં ડૂબકી મારીને દિવ્યજ્ઞાનના આતમમોતી લઈ આવીએ સુંદર, શ્રેષ્ઠ, ભવ્ય, દિવ્ય અને આત્મામાં સ્પંદન જગાડનારા વિચારો ઉગાડીને, ભેગા કરીને આપણે પચાવીએ ને શાંતિના અસીમ, ભવ્ય, સર્વોચ્ચ અનંત સાગરમાં અવગાહન કરીએ

આ પુસ્તકમાં કર્મયોગ ભક્તિયોગ રાજયોગ અને જ્ઞાનયોગ, સાધનાની વ્યાવહારિક રીતિઓનો અર્કરૂપે ખ્યાલ આપવામાં આવ્યો છે જે સાધકો માટે અમૂલ્ય સિદ્ધ થઈ પડશે

આ ઉદાત્ત ઉપદેશ દ્વારા અનેક જીવોને પ્રેરણા મળી છે ને તેઓ એક યા બીજી સાધના કરવા પ્રેરાયા છે આ રીતે ઘણા તરસ્યા અને થાકેલા જીવોને મનની શાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત થયા છે

'યોગાભ્યાસ'માં કુલ ચાર પ્રકરણો છે. પહેલા પ્રકરણમાં યોગના ફળ વિષે, બીજામાં પ્રારંભિક વિશુદ્ધીકરણ [ક્રિયાયોગ], ત્રીજામાં ધ્યાન અને ચોથા પ્રકરણમાં ધ્યાનની વ્યાવહારિકતા સાથે ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ અને રસિક યોગકથાઓ આપવામાં આવી છે. શક્ય બન્યું છે ત્યાં ગૂંચવણવાળા પારિભાષિક શબ્દો દૂર રાખવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. સામગ્રીને સુંદર અને સરળ શૈલીમાં પ્રસ્તુત કરવામાં આવી છે.

છેલ્લે આ 'યોગાભ્યાસ' પુસ્તકથી છેવટે એકાદ જણને પણ લાભ થશે તો બ્રહ્મના પ્રાકટ્ય સમી વ્યક્તિની સેવાના બ્રહ્મકર્મનો મારો આ પ્રયાસ મબલખ બદલો પામ્યો છે એમ હું માનીશ. [કારણ આ બધું જ બ્રહ્મમય છે, દ્વૈત જેવું ખરેખર કાંઈ છે જ નહીં.] આવો કર્મસંતોષ એ પણ આમ તો બ્રહ્મસમાધિ જ છે.

[૨]

'तत्त्वमसि — તું તે જ છે'—જીવ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ છે એ વેદાંતનો શિખર-ઉપદેશ છે. બ્રહ્મનું મૂળ સ્વરૂપ અને પ્રકૃતિ છે સચ્ચિદાનંદમય, પણ અવિદ્યાને કારણે શરીર સાથેની એકરૂપતા સમજી લેનાર જીવ એવું માની બેસે છે કે એને શરીરના જીવનકાળ દરમ્યાન જ જીવવાનું હોય છે મનથી ઘેરાયેલો હોઈ એને એમ લાગે છે કે જ્ઞાન મન પૂરતું જ મર્યાદિત છે. ઇન્દ્રિયોના આનંદ-વંટોળોમાં ઘૂમરાતો એ માની લે છે કે એ જ એક સર્વોચ્ચ આનંદ છે.

પણ જ્યારે એ શારીરિક અને ભૌતિક વસ્તુઓના નિમ્ન સ્તરના સ્વપ્નમાંથી જાગીને આત્માના ચેતનવિશ્વ પ્રતિ ઉત્થાન પામે છે ત્યારે એને પેલા નિમ્ન વિશ્વની ભ્રમણાઓ સમજાય છે ને એ સાથે એને બ્રહ્મ સાથેની પોતાની એકતાવાળી પ્રકૃતિનો ખ્યાલ

આવે છે. જે શરીરમાં પોતે વસે છે એમાં રહીને આત્માએ મસ્તક, હૃદય અને નાભિનાં ત્રણ કેન્દ્રો દ્વારા સાધના કરીને શોધન કરવાનું છે. હૃદય દ્વારા એ હૃદયગ્રંથિને તોડી નાખીને, સનાતન અસ્તિત્વને સમજીને તેની વ્યાપકતાનું દર્શન કરી લે છે. સહસ્રાર નામક ઉચ્ચતમ કેન્દ્ર દ્વારા મનથી પર થઈને એ તેની સર્વવ્યાપકતા ગ્રહણ કરી લે છે અને નાભિ દ્વારા એ અદ્‌ભુત કુંડલિની શક્તિ ઉપર સ્વામિત્વ મેળવી લે છે. આ શક્તિ નાભિસ્થિત હોય છે એ તેને પૂર્ણતમ શક્તિ આપે છે. માનવી જ્યારે કામથી પર થાય ત્યારે જ આ શક્તિ ઉપર સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો જણાવે છે કે ઇચ્છાઓ અને વાસનાઓ ઉપર જ્યારે વિજય મેળવી લેવાય છે ત્યારે એ ઇચ્છાશક્તિને સબળ બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે ને ઇચ્છાશક્તિ સબળ થાય ત્યારે દેખીતી રીતે જ પ્રચંડ શક્તિ ઉદ્‌ભવ પામે છે. હકીકતમાં તો કુંડલિની જાગ્રત કરીને તેના ઉપર વિજય મેળવવામાં આવે છે ત્યારે અગાધ શક્તિ અને અણિમા વગેરે સિદ્ધિઓ મળે છે. ઇન્દ્રિયોની વાસનાઓથી પર થયા પછી જ કુંડલિની ઉપર વિજય મળે છે. સતત નિદિધ્યાસન અને યૌગિક સાધના નિઃસંશય દેહાધ્યાસના વિજયના પથે ખૂબ આગળ લઈ જશે, અવિદ્યાનો પડદો દૂર કરશે અને અંતે સચ્ચિદાનંદ ઘનતામાં પૂર્ણતયા સ્થિર કરી આપશે.

  

આટલું ખાસ નોંધો

૧. યોગના ૭ સ્વરૂપ—કર્મ, રાજ, ભક્તિ, જ્ઞાન, હઠ અને મંત્રયોગ એમ ૭ પ્રકાર વિષે લખવાની મારી ઇચ્છા હતી, પણ જગાના અભાવે મારે એ આયોજનમાં ફેરફાર કરવો પડ્યો છે.

निर्वाणषट्कम्

(श्रीशंकराचार्यकृतम्)

मनोबुद्ध्यहंकारचित्तानि नाहं
न च श्रोत्रजिह्व न च घ्राणनेत्रे ।
न च व्योम भूमिर्न तेजो न वायुः
चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ।१।

न च प्राणसंज्ञो न वै पञ्चवायु-
र्न वा सप्तधातुर्न वा पञ्चकोशः ।
न वाक्पाणिपादं न चोपस्थपायू
चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ।२।

न मे द्वेषरागौ न मे लोभमोहौ
मदो नैव मे नैव मात्सर्यभावः ।
न धर्मो न चार्थो न कामो न मोक्षः
चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ।३।

न पुण्यं न पापं न सौख्यं न दुःखं
न मन्त्रो न तीर्थं न वेदा न यज्ञाः
अहं भोजनं नैव भोज्यं न भोक्ता
चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ।४।

न मे मृत्युशङ्का न मे जातिभेदः
पिता नैव मे नैव माता च जन्म ।
न बन्धुर्न मित्रं गुरुर्नैव शिष्यः
चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ।५।

अहं निर्विकल्पो निराकाररूपो
विभुत्वाच्च सर्वत्र सर्वेन्द्रियाणाम् ।
सदा मे समत्वं न मुक्तिर्न बन्धः
चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ।६।

ॐ

પ્રવેશક

દિવ્યજીવન ગ્રંથમાળાના સને ૧૯૬૬ની સાલનું આ બીજું પુસ્તક તેમ જ શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ, ગુજરાત વિભાગ, અમદાવાદ તરફથી પ્રગટ થતાં પુસ્તકોમાં સળંગ ૩૮મું અતિ ઉપયોગી પુસ્તક "યોગાભ્યાસ" આપની સમક્ષ સાદર કરતાં આનંદ સાથે કૃતકૃત્યતા અનુભવીએ છીએ.

યોગ એ પધ્ધતિસરનું વિજ્ઞાન છે. એ જીવનશાસ્ત્ર છે. યોગ આત્માનુભૂતિ કરવામાં અતિ ઉપયોગી છે. યોગ એટલે કર્મત્યાગ નહિ, પણ સાચી દૃષ્ટિથી કુશળતાપૂર્વક કાર્ય કેમ કરવું તેનું જ્ઞાન યોગ આપે છે. યોગ માટે ઘર તથા મનુષ્યના વસવાટને છોડીને ભાગી જવાની જરૂર નથી, પણ ઘર તથા સમાજ પ્રત્યે સાચી સમજથી પોતાનું કર્તવ્ય કેમ બજાવવું તેને માટે યોગ એ પ્રક્રિયા છે. સ્વાર્થ અને આશક્તિ કાર્યકુશળતાનો માર્ગ યોગ ચીંધે છે.

યોગની ફળપ્રાપ્તિ, ક્રિયાયોગ (શુધ્ધિકરણની પ્રક્રિયા), ધ્યાન અને અદ્ભુત યોગાનુભવોને પૂ. સ્વામીજીએ ચાર પ્રકરણોમાં સુંદર રીતે સરળ શૈલીમાં સમજાવ્યાં છે. ભાગ ૨ માં આપેલ યોગકથાઓ સામાન્ય માનવીને પણ પ્રેરણાદાયક થઈ પડે તેવી છે. વિશેષમાં એ તેઓશ્રીએ સળંગ રીતે આ પુસ્તકમાં જ્ઞાનયોગ, રાજયોગ, ભક્તિયોગ અને હઠયોગ વિષે અસરકારક છણાવટ કરી યોગનો અમલ કરવાના વ્યાવહારિક માર્ગો બતાવ્યા છે. આ રીતે આ પુસ્તક સામાન્ય માનવીથી માંડીને ઉચ્ચ કોટીના યોગીને યોગના માર્ગમાં આશીર્વાદરૂપ છે.

આજનો યુગ ભૌતિક વિજ્ઞાનને મહત્ત્વ આપે છે. યોગ પણ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પરિપૂર્ણ વિજ્ઞાન છે. તેના

અભ્યાસથી મનની ચંચળ વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે અને એકાગ્રતા અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આજના ભૌતિક વિજ્ઞાન સાથે યોગનો સમન્વય થશે ત્યારે જગત સાચા પ્રગતિના પંથે વળશે. કેળવણી સંસ્થાઓમાં અને સમાજમાં આજે જે કંઈ અશિસ્ત, અસહિષ્ણુતા તથા અનેક પ્રકારે દુષ્ટિગોચર થાય છે તેનું મુખ્ય કારણ યોગના મહત્ત્વ પ્રતિ ઉપેક્ષાવૃત્તિ રાખી છે તે છે. યોગ મનુષ્યને નવો દૃષ્ટિકોણ આપી ઉચ્ચ જીવન જીવવાની સાચી કળા પ્રદાન કરે છે. આધુનિક કેળવણી સંસ્થાઓમાં યોગના વિષયને ફરજિયાત દાખલ કરવાનો સમય પાકી ગયો છે. આવાં અમૂલ્ય પુસ્તકો શાળા-વિદ્યાલયોના અભ્યાસક્રમમાં ફરજિયાત દાખલ થાય તેની ખાસ જરૂર છે. આજની ઊછરતી પેઢી કેળવણી સંસ્થાઓમાં યોગના વિષયમાં પારંગત થઈ બહાર પડશે ત્યારે અનેક સમસ્યાઓને ઉકેલ આવી જશે અને ભારત વિશ્વમાં ગૌરવવંતુ સ્થાન પ્રાપ્ત કરશે.

ભાઈશ્રી મો. પ્રકાશભાઈ ગજ્જરે કોઈપણ જાતના પુરસ્કાર વિના આવા અગત્યના પુસ્તકનો અનુવાદ કરી આપી સહૃદય ગુજરાતી જનતા પર મોટો ઉપકાર કર્યો છે, તે માટે સમિતિ તેઓશ્રીનો અંત:કરણપૂર્વક આભાર માને છે. પૂ. સ્વામીજીના અન્ય પુસ્તકોનો અનુવાદ કરવામાં સહાયભૂત થાય તેવી નમ્ર વિનંતી કરીએ છીએ. તેઓ પર તથા તેમના કુટુંબીજનો પર પૂ. ગુરુદેવના અમોઘ આશીર્વાદ સદા ઉતરી રહો તે પ્રાર્થના.

પૂ. સ્વામી મનુવર્યજી મહારાજે આ પુસ્તકના પ્રકાશનના અનેક વખત માર્ગદર્શન આપ્યું છે, તે માટે તેઓશ્રીનો અને સમિતિના ગુજરાત વિભાગના કાર્યકરો, જેઓએ પોતાના અંગત કામો હોવા છતાં પણ સેવાભાવે પ્રકાશનમાં સહાયભૂત થયા છે, તે સર્વના અમો આભારી છીએ. વિશેષમાં મધ્યસ્થ સમિતિના

પ્રમુખશ્રી શ્રી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજ (ઋષિકેશ) તેમ જ દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રમુખ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે અમારા પ્રત્યે અમી-દૃષ્ટિ રાખી પ્રેરણા આપી છે એ માટે તેમનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ અને વિનમ્ર ભાવે તેમને નમન કરીએ છીએ.

આ પુસ્તક સંજોગોવશાત્ અમો વહેલું પ્રગટ કરી શક્યા નથી તે માટે વાચકો ઉદાર દીલથી દરગુજર કરશે એ વિનંતી.

આ જ્ઞાનયજ્ઞના અત્યુપયોગી કાર્યના આપનો સાથ અને સહકાર આપતા રહેશે; એટલું જ નહિ, પણ આપના સગાસંબંધીઓ અને ઇષ્ટ મિત્રોને પ્રેરણા આપી તેમનો સહકાર મેળવી આપશો તો આ પવિત્ર કાર્યમાં અમૂલ્ય સેવા બજાવી ગણાશે પરલોકવાસી સગાસંબંધીઓની પુણ્ય સ્મૃતિમાં કે શુભ પ્રસંગોની યાદમાં આવા સુંદર પ્રકાશનોમાં ખર્ચ આપી સહકાર આપવો તે બન્ને માટે આત્મકલ્યાણનો માર્ગ છે

અંતમાં આપણા સર્વ પર પૂજ્યપાદ સદ્‌ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના અમોઘ આશીર્વાદ ઊતરે એજ અભ્યર્થના।

"પૂર્ણિમા"	ચતુર્ભુજદાસ ચીમનલાલ,
પંચવટી, આંબાવાડિયા,	**પ્રમુખ**
એલિસબ્રિજ,	શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ
અમદાવાદ ૬.	ગુજરાત વિભાગ

अखण्डब्रह्मस्तोत्रम्

स्थानं न यानं न च बिन्दु नादम्
रूपं न रेखा न च धातुवर्णम् ।
दृश्यं न दृष्टं श्रवणं न श्राव्यम्
तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । १ ।
वृक्षो न मूलं न च पत्रि पल्लवं
पुष्पं न गन्धं न फलं न छाया
रूपं न रेखा न रसादिरूपम्
तस्मै नमो ब्रह्म निरंजनाय । २ ।
शास्त्रं न वेदं न च शौचसंध्या
मन्त्रं न जाप्यं न च ध्यानध्येयम्
होमं न यज्ञो न च देवपूजा
तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ३ ।
नाऽधो न ऊर्ध्वं न शिवो न शक्तिः
पुमान् न नारी न न लिंगमूर्त्तिः ।
ब्रह्मा न विष्णुर्न च देवरुद्रः
तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ४ ।
अखण्डं न खण्डं न च इन्द्रदण्डं
कालो न जीवो न गुरुर्न शिष्यः ।
ग्रहो न तारा न च मेघमाला
तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ५ ।
श्वेतं न पीतं न च कृष्णरक्तं
हैमं न रौप्यं न च स्वर्णवर्णम् ।

चन्द्रोर्कवह्नी उदयो न चास्तम्
तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ६ :
स्वर्गे न पङ्के नगरे न क्षेत्रे
जातिर्न तीर्थं न च भेदभिन्नम्
ग्राह्यं न च त्यं न पृथक्पृथक्त्वं
तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय
गंभीरधीरं च निर्वाणशून्यं
संसारसारं न च पापपुण्यम् ।
व्यक्तो नाव्यक्तं न च भेदभिन्नम्
तस्मै नमो ब्रह्म निरञ्जनाय । ८ ।
वेदा न लोका न सुरा न यज्ञा
वर्णाश्रमो नैव कुलं न जातिः ।
न च धूम्रमार्गो न च दीप्तिमार्गो
ब्रह्मैक्यरूपं परमार्थतत्त्वम् । ९ ।
मूर्खोऽपि नाऽहं न च पण्डितोऽहं
मौनं न वार्त्ता न च मे कदाचित् ।
वितर्कतर्कं च कथं वदामि
स्वरूपनिर्वाणमनामयोऽहम् । १० ।
न ते च माता न पिता न बन्धुः
न ते च पत्नी न च शत्रुमित्रम् ।
न पक्षपातो न विपक्षपातः
कथं हि तृप्तो न च कामकामी । ११

સ્વામી શિવાનંદ

(ટૂંક પરિચય)

સ્વામીજીનું પૂર્વજીવનનું નામ કુપ્પુસ્વામી અય્યર હતું. તેમનો જન્મ દક્ષિણમાં તામ્રપર્ણી નદીના કાંઠે આવેલા પટામદાઇ નામના ગામડામાં ઈ. સ. ૧૮૮૭માં સપ્ટેમ્બર માસની ૮ મી તારીખે થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ વેંગુ અય્યર અને માતાનું નામ પાર્વતી અમ્મલ હતું. તેમને ભક્તિ, જ્ઞાન અને સેવાનો મહાન વારસો મળ્યો હતો.

ડૉક્ટર થયા પછી તેમણે પોતાનો પવિત્ર ધંધો શરૂ કર્યો. તેઓ આદર્શ ડૉક્ટર થવા ઇચ્છતા હતા. ઈ. સ. ૧૯૧૩ માં તેઓ મલાયા જવા ઊપડી ગયા. ત્યાં જઈ તેમણે દસ વર્ષ સુધી ડૉક્ટર તરીકે કામ કર્યું. જે રોગીનો રોગ અસાધ્ય ગણાતો તેને ડૉ. કુપ્પુસ્વામી હાથમાં લે કે તરત મટી જતો. ડૉક્ટરની મીઠી વાણી, અપાર પ્રેમ, દરદીને રોગમુક્ત કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા અને માનવસેવા કરવાની તમન્ના—આ બધાંની દરદી પર જાદુઈ અસર થવા માંડી. આ નીતિથી જ ડૉ. કુપ્પુસ્વામી પોતાના ધંધામાં સફળ થયા.

ઈ. સ. ૧૯૨૨ માં ડૉ. કુપ્પુસ્વામીને ભગવાન બુદ્ધની જેમ એકાએક આત્મજ્ઞાનની પ્રેરણા થઈ. દુનિયાની તમામ વસ્તુઓ તેમને ક્ષણિક લાગવા માંડી. આ સાલમાં તેઓ ભારત પરત આવ્યા. મિત્રને ઘેર પોતાનો સામાન મૂકી તેઓ ઈશ્વરની શોધમાં ચાલી નીકળ્યા. ટાઢ, તડકો, વરસાદ બધું સહન કરી તેઓ ઠેર ઠેર ઘૂમવા લાગ્યા. માઇલો સુધી પગે ચાલતાં જવું, એ એમને મન રમત વાત હતી. ભોજન મળે તો લેવું, ન મળે તો ભગવાનનું નામ લઈ સંતોષ માનવો! એક સદ્‌ગૃહસ્થે તેમને ઋષિકેશ જવાની સલાહ આપી અને રૂ. ૨૫ રોકડા આપ્યા. તેઓ ઋષિકેશ આવી પહોંચ્યા.

ઈ. સ. ૧૯૨૪ માં એક દિવસ કુપ્પુસ્વામી ગંગાસ્નાન કરવા ગયા ત્યાં તેમણે એક પરમ તેજસ્વી સંન્યાસીને જોયા. સંન્યાસીએ કહ્યું: "બેટા, આ દુનિયામાં વિશિષ્ટ પ્રકારનું કાર્ય કરવા તારો અવતાર થયો હોય એમ મને લાગે છે. મારી ઇચ્છા છે કે હું તને દીક્ષા આપું. મને લોકો સ્વામી વિશ્વાનંદ નામથી ઓળખે છે."

સંન્યાસીનાં ભગવાં વસ્ત્ર ધારણ કર્યાં. ગુરુએ તેમનું નામ શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી રાખ્યુ ત્યારથી તેઓ એ નામે ઓળખાવા લાગ્યા.

દીક્ષા લીધા પછી તેમને અંતરનો અવાજ સંભળાવા લાગ્યો :
—"અહીંતહીં ભટકવાથી શું વળવાનું છે. ઘોર તપશ્ચર્યા આદરો. તમારા જ્ઞાન અને અનુભવનો જગતને લાભ આપો. માર્ગ ભૂલેલાને રસ્તો બતાવો. લોકોને સાચો ધર્મ અને કર્મ સમજાવો. માનવમાત્રને સન્માર્ગે દોરો."

તેમને એક જીર્ણ ઝૂંપડી હાથ આવી. જેમાં અનેક ઝેરી જંતુઓનો વસવાટ હતો. અહીં રહી તેમણે કઠોર તપશ્ચર્યા શરૂ કરી. કેટલાય દિવસો તેમણે અન્નજળ વિના ગાળ્યા. કેટલી રાતના ઉજાગરા વરસાદ એ બધું સહન કર્યું. તેમની તપશ્ચર્યા ફળી. પ્રભુના દર્શન થયા અને તેમના આત્માએ અપાર આનંદ અને શાંતિ અનુભવ્યાં.

તેમણે ઈ. સ. ૧૯૩૬ માં 'દિવ્ય જીવન સંઘ' (The Divine Life Society) ની રચના કરી. આજે એ સંઘની દેશપરદેશમાં સેંકડો શાખાઓ સ્થપાઈ ચૂકી છે. ભારતમાં અનેક સ્થળોએ શાખાઓ દ્વારા જનતા આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં સુંદર માર્ગદર્શન મેળવી રહી છે. ગુજરાતમાં અમદાવાદ, વડોદરા, રાજકોટ, વીરનગર, સુરેન્દ્રનગર, ધ્રાંગધ્રા, નડિયાદ વગેરે સ્થળોએ શાખાઓ સુંદર કાર્ય કરી રહી છે.

આધ્યાત્મિક, સાંસ્કૃતિક અને સ્વાસ્થ્ય વિષયક ૩૦૦ ઉપરાંત ગ્રંથો અંગ્રેજીમાં બહાર પાડી સ્વામીજીએ ખરેખર વિશ્વ ઉપર એક મહાન ઉપકાર કર્યો છે. તેના અનુવાદો વિદેશી ભાષાઓમાં થઈ ગયા છે. ઉપરાંત ભારતની અનેક ભાષાઓમાં પણ તેના અનુવાદો પ્રગટ થયા છે.

ઈ. સ. ૧૯૩૮ થી તેમણે અંગ્રેજી માસિક 'ડિવાઈન લાઈફ' શરૂ કર્યું છે. ઈ. સ. ૧૯૪૮ થી યોગવેદાન્ત ફોરેસ્ટ એકેડેમીની સ્થાપના કરી, ગંગા નદીના રમણીય તટ પર ઋષિકેશમાં શિવાનંદ નગરની સ્થાપના કરી છે; જ્યાં યોગ મ્યુઝિયમ, પ્રેસ, વિશ્વનાથ મંદિર, હૉસ્પિટલ, સાધકો માટે અનેક કુટિરો જનતાનું આકર્ષણ બન્યા છે.

ભારતના રાષ્ટ્રપતિ શ્રી રાધાકૃષ્ણન, માજી કોંગ્રેસપ્રમુખ શ્રી ઢેબરભાઈ, માજી નાણાંમંત્રી શ્રી મોરારજી દેસાઈ, ચક્રવર્તી શ્રી રાજગોપાલાચાર્ય, શ્રી વિજ્યાલક્ષ્મી પંડિત, ગુજરાત રાજ્યના રાજ્યપાલ શ્રી મહેંદી નવાઝ જંગ, માનનીય પ્રધાનો શ્રી હિતેન્દ્રભાઈ દેસાઈ, શ્રી મોહનલાલ વ્યાસ, શ્રી વિજયકુમાર ત્રિવેદી વગેરે પણ સ્વામીજીની મહાન સેવાઓ માટે તેઓના પ્રતિ માન અને આદરની લાગણી ધરાવે છે.

આવા વિશ્વવંદ્ય વિભૂતિ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ તા. ૧૪ મી જુલાઈ, ૧૯૬૩ ના રોજ મહાસમાધિસ્થ થયા છે અને તેઓશ્રીની શિવાનંદનગર, ઋષિકેશમાં આવેલ સમાધિ અનેકને પ્રેરણા આપી રહી છે. હજારો લોકો સમાધિના દર્શન કરી પોતાના જીવનને ધન્ય બનાવી રહ્યા છે.

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

૦



સ્વામિ શિવાનદ

જન્મ . તા. ૮–૯–૧૮૮૭ મહાસમાધિ . તા ૧૪–૭–૧૯૬૩



સ્વામિ ચિદાનંદ

સ્વામી શ્રી ચિદાનંદ સરસ્વતી

[ટૂંક પરિચય]

ભારતીય સંસ્કૃતિના સંરક્ષક અને સંવર્ધક સમા મહાન જ્યોતિર્ધર પૂજ્યપાદ બ્રહ્મલીન **શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની** વિરાટ પ્રવૃત્તિના પ્રકાશને ઝળહળતો રાખનાર **શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ સરસ્વતી** વર્તમાન વિશ્વના એક મહાન જ્યોતિર્ધર છે.

માતા સરોજિનીદેવી અને પિતા શ્રીનિવાસ રાવના શ્રીમંત કુટુંબમાં સને ૧૯૧૬માં દક્ષિણના કોઈમ્બતૂર વિભાગમાં જન્મેલા સ્વામીજીનું મૂળ નામ **શ્રીધર** હતું. બાળપણથી જ શ્રીધરને પ્રભુ પ્રત્યે પ્રેમ, અલિપ્તતા અને અધ્યાત્મ પ્રત્યે પરમ રુચિ હતી. સ્નાતક થયા પછી તેમના જીવનનું ઊર્ધ્વગામી પ્રસ્થાન ઋષિકેશમાં **શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીના** ચરણકમળમાં સમાઈ ને ધન્યતર બન્યું.

જનસેવાને પ્રભુસેવા માનીને એમણે કોઢિયા અને રક્તપિત્તિયા જેવા ચેપી દરદીઓની સેવા કરી, યોગવેદાન્ત મ્યુઝિયમ ખડું કર્યું અને યોગવેદાન્ત ફોરેસ્ટ યુનિવર્સિટીના વાઇસ ચાન્સેલર બનીને એની પ્રવૃત્તિઓ પ્રસરાવી, અનેકોને પ્રેરણા આપીને નિષ્ઠાવાન વિદ્વાન સંત તરીકે પંકાયા.

સને ૧૯૪૯માં એમણે સંન્યસ્ત ધારણ કર્યું અને સને ૧૯૫૦માં અખિલ ભારતની યાત્રા કરીને સર્વત્ર વેદાન્તની દિવ્ય વાણી વહાવી. સને ૧૯૬૦માં અમેરિકા જઈ ને ભારતની સંસ્કૃતિ અને જ્ઞાનના ઉદ્‌ઘોષ જગાવ્યા.

પૂજ્યપાદ **શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની** મહાસમાધિ પછી **દિવ્ય જીવન સંઘના** પ્રમુખ તરીકે વરાઈ ને સંઘની પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન, સેવા જ્ઞાન અને ત્યાગની મૂર્તિસમા પૂ. પા. શ્રી સ્વામી **ચિદાનંદજી મહારાજ** પરમ કુશળતાપૂર્વક કરી રહ્યા છે.

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ ૧

યોગફલ

પ્રકરણ ૨

વિશુદ્ધીકરણ

પ્રકરણ ૩

ભાગ ૧

માનવમનનો વિકાસ

ભાગ ૨

ધ્યાનમાં સહાયક તત્ત્વ

ભાગ ૩

વાસ્તવિક ધ્યાન

પ્રકરણ ૪

ભાગ ૧

ધ્યાન–પ્રયોગ–સંશોધન

ભાગ ૨

યોગકથાઓ

યેાગ પરિશિષ્ટ

સ્વર- સાધના

ॐ

યેાગાભ્યાસ

●

પ્રકરણ—૧

●

યેાગફલ

●

૧ યેાગ

[પરિભાષા]

૧. योगः चित्तवृत्तिनिरोध· ।

પાતંજલ યેાગસૂત્રેા, ૧–૨.

ચિત્તવૃત્તિનેા નિરેાધ એટલે યેાગ.

૨. सर्वचिन्तापरित्यागो निश्चितो योग उच्यते ।
ઇચ્છા અને સંકલ્પનેા ત્યાગ એ યેાગ.

–દત્તાત્રેય સંહિતા.

૩. सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ।
સફળતા અને નિષ્ફળતામાં પણ સમાનતા. સમત્વને યેાગ યેાગ કહેવાય છે.

ગીતા, ૨–૪૮

૪. तस्मात् योगाय युज्यस्व, योगः कर्मसु कौशलम् ।
ગીતા, ૨-૫૦

માટે તું યોગમાં જોડાઈ જા. કર્મમાં કુશળતા એટલે યોગ.
બ્રહ્મમાં નિવાસ, સુસંવાદિતા, બ્રહ્મ સાથે એકતા, તદ્રૂપતા એટલે યોગ.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ।
યોગ સૂત્રો, ૧-૩

પછી દ્રષ્ટાની (શુદ્ધ પરમાત્મ) સ્વરૂપમાં અવસ્થિતિ (થાય છે).

[યોગના] સમયે પુરુષ પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં વિરામે છે.

योगसमाधिः ममत्वं जीवात्मपरमात्मनोः
(दत्तात्रेय संहिता)

જીવાત્મા બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થાય તેનું નામ યોગ.

૨. આ દુઃખભર્યું સંસારજીવન

એક મોટા પથ્થર વચ્ચે ભીંસાતા રજકણ જેવા તમે ચારે બાજુથી ખૂબખૂબ પિસાઈ રહ્યા છો. પળેપળે પલટાતા આ જગતમાં વિવિધ પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે તમે અથડાઈ રહ્યા છો. તમે ખોટી આશામાં અથડાતા દુઃખ સહન કરી રહ્યા છો. સમયને સાચી દૃષ્ટિએ વિચારતાં એ અનંત મહા કાળની તુલનામાં તમારું સો વર્ષનું જીવન એક ક્ષણ જેટલું જ ગણી શકાય. આમ છે છતાં જીવનને લાંબું માનીને તમારી અતિશક્તિશાળી ઇચ્છાઓને કારણે અસંખ્ય નિરાશાઓના ખાડામાં શા માટે પડો છો? મલિન

મનને કારણે પતિત થયેલું તેમારા જેવું જીવનમાં બીજું કેાણ હશે? ધિક્કાર હેા તમારા ઢંગધડા વગરના જીવનને, જેનું એક પળનું પણ મૂલ્ય આંકી શકાય તેમ નથી. આ ધરતી અને અસંખ્ય બ્રહ્માંડોની સાથે તુલના કરીએ તેા તમારા જીવનને અણુ જેવડું ગણવું પડે. અનેક દુઃખેાથી ભરેલા તમારા આ સંસારને તમે ઉચ્ચ સ્થાને મૂકેા છેા એ ખરેખર આશ્ચર્યજનક છે. છેવટ આંખના એક પલકારા સુધી પણ ચિરલાભદાયી, મધુર અને અવિનાશી હેાય એવેા એક પદાર્થ પણ આ જીર્ણ જગતમાંથી શેાધી કાઢવાનું તમારા માટે મુશ્કેલ છે. આ વિશ્વની વિવિધતાએા જેાવાનું કામ ખરેખર અદ્ભુત છે. દુનિયાનેા મહાનમાં મહાન મનુષ્ય પણ કાળક્રમે સાવ પતિતેાનેાય પતિત થઈ જાય છે. મેાટા માણસેા, તેમનાં સગાંવહાલાં ને તેમના આનંદવૈભવેા અગાઉના કાળમાં પણ હતાં તેા ખરાં જ. પણ અત્યારે એ પદાર્થોની નિશાની પણ ક્યાં જેાવા મળે છે? અસંખ્ય પૃથ્વીએા, તેમના રાજાએા ને તેમની સમૃદ્ધિ – એ બધું જ સરી જતી રેતીની જેમ અદૃશ્ય થઈ ગયું છે. દેવલેાકેા, તેમના ઇન્દ્રો ને તેમની સમૃદ્ધિ પાણીમાં માછલીની જેમ અવકાશમાં ઓસરી ગયાં. બ્રહ્માંડોની સંખ્યાનેા કેાઈ પાર નથી. બ્રહ્માએા, અસંખ્ય સંસારકણેા અને જીવેા આવ્યા અને ગયા હશે. એ બધા પદાર્થો ક્યાં અદૃશ્ય થઈ ગયા હશે? તેા પછી આ સંસાર જીવનને સનાતન કહેવાય કેમ? આ અસત્ય માયાની અંધારી રાતના ભ્રમણમય સ્વપ્નામાં ફંગેાળાયેલી તમારી ઇચ્છાએાના કારણે જ અજ્ઞાનની આટલી પતિત સ્થિતિમાં તમે પહેાંચ્યા છેા. તમે પૂર્વકાળમાં અસંખ્ય જન્મેા અને મરણેા પામ્યાં. હવે હદ થઈ ગઈ કહેવાય. આદિ, મધ્યે કે અંતે — જગતમાં કેાઈ પદાર્થનું અસ્તિત્વ નથી જ. જગતમાં દેખાતા તમામ પદાર્થો ઉપર નશ્વરતાનું પડ નથી લાગેલું

શું ? તમારા શરીર દ્વારા તમારા દૈનિક જીવનમાં તમે અનેક પાપકર્મો, દુઃખદાયક કાર્યો અને અગણિત દુર્ગુણેા આચરેા છેા યુવાનવયે તમે અજ્ઞાનથી ઘેરાયેલા રહેા છેા પુખ્તવયે ઓઓની જાળમા ફસાઓ છેા વૃદ્ધાવસ્થામા અશક્તિ અને સસારના બેાજા નીચે રિબાઓ છેા ને છેવટે એમ કરતાં મૃત્યુ પામેા છેા આમ હમેશાં ક્ષુદ્રતાર્માં ગૂચવાતા રહેતા તમે સત્કર્મો માટે સમય લાવશેા ક્યાથી ? આ જગતમા જાદુનૃત્ય કરવા માટે માયા આવી ક્યાથી ? એના સ ગીતના તાલે તમારા મનનુ ભૂત સસારની આ ર ગભૂમિ ઉપર નાચે છે આખના એક પલકારામા જો અનેક બ્રહ્માએા સરજાતા હેાય ને નાશ પામતા હેાય તેા એમની સામે તમે વામનજી જેવા શી વિસાતમા ?

તમે ભૂતકાળના કાર્યો આજે પણ ફરી ફરી કર્યા કરેા છેા તમે ક્ષણિક સુખને શરણે ગયા છેા જેનેા આનદ માણ્યેા એ જ વસ્તુએા ફરી ફરી થાય છે ગઈ કાલે જોયેલી વસ્તુએા આજ ફરીથી હાજર થાય છે કાલ આનદથી પહેરેલા અલકાર આજ ફરી વાર ધારણ કરેા છેા બુદ્ધિશાળી માણસોને પણ આ બધાનેા કટાળેા નથી આવતેા ! ફરીફરી એના એ જ સસારી આનદ માણતા એમને શરમ નથી આવતી થેાડી વાર માટે મીઠાસ આપનારી મીઠાઈઓ વારવાર ખાનારા બાળકોની જેમ તમે પણ સાચા પ થથી અજાણ બનીને દુઃખ ભેાગવી રહ્યા છેા અગાઉની જેમ જ દિવસેા, રાતેા, પખવાડિયા, મહિના, વર્ષો અને યુગેાનુ ચક્ર ફર્યા જ કરે છે છતાય કાઈ જ નવુ પ્રગટતુ નથી મગજમા વિચારેાના વ ટેાળિયા જગાવનાર ધન તમને સાચેા આનદ નહી આપી શકે જેની પાછળ મન સતત ભમ્યા કરે છે એવી આ સમૃદ્ધિ કૂવામા ઊગેલી વેલી ઉપરની કુપળ જેવી ક્ષણિક અને સાવ નિરુપયેાગી છે એની આસપાસ સાપે ભરડેા લીધેા છે

પ્રાણ ! અવળા પાન ઉપર પડીને સરકી જતા વરસાદના ફેરાની જેમ જીવનશક્તિ ગમે ત્યારેય આ શરીરમાથી સરકી જાય છે. પાનખર ઋતુમા દેખાતા વાદળ અથવા સાગરીમેાજા વચ્ચે અથડાતા ઘી વગરના દીવડા જેવુ ક્ષણિક આ જીવન છે. જાદુગર બ્રહ્માના મહાન નાટ્ય ખેલમા જીવન અને મૃત્યુ તેા બે સામાન્ય અ ક-દશ્યેા જેવાં જ છે. વાસ્તવમા કેાઈ જન્મતુ નથી, કેાઈ મરતુ નથી. જેમણે જન્મમરણના ફેરામાથી પેાતાની જાતને મુક્ત કરી છે એ જ ખરા સત્ત્વશીલ અને ગુણવાન કહેવાય. બાકીનાના જીવન ઘરડા ગધેડા જેવા નિરર્થક જ ગણવાના જેની પ્રકૃતિ નાશવ ત છે ને દુન્યવી આનંદેામા જે વપરાઈ જાય છે એવા આ જીવનના જેવુ ઝેરી બીજુ કાઈ જ નથી તમારી આજની સ્થિતિમા તેા તમે અમૃતના સાગરમા સ્નાન કરેા તેાય શાતિ નહી વળે નિરતર વધ્યા જ કરતી તમારી વાસનાએા તમને જગતનુ સહુથી ભયંકર દુ ખ — પુનર્જન્મનુ દુ ખ – અપાવે છે સ્નાયુએા, આતરડા, મૂત્ર અને વિષ્ટાનુ બનેલુ આ શરીર નાશવંત છે, આજ એ તગડુ હેાય, કાલ એાગળી જાય છે આ ભૌતિક અ ચળામા એ બીને છે માત્ર કરમાવા, દુ ખ પામવા. તેા પછી લેાહી, માસ અને હાડકાનુ બનેલુ, સડી જવાની પ્રકૃતિવાળુ, ગરીબ તવગર બેયને માટે એકસરખુ, વધીને નાશ પામનારુ — એવુ આ શરીર શેા આનંદ આપવાનુ હતુ ? કહેાવાયેલી વનસ્પતિએા, મૂત્ર, મળ, પરસેવેા આદિ અનેક અશુદ્ધિએાથી ભરેલુ આ શરીર હવા ભરેલા ફુગ્ગા જેવુ છે.

સાધા, સ્નાયુ, હાડકા અને માસના બનેલા ને વિચારદેારીથી ઊછળતી ઢીગલી જેવા નારી શરીરેામાથી શેા આનદ અને સુખ મેળવવાનાં હતા ? સ્રીમા સૌંદર્ય છે કયા ? સાચુ સૌંદર્ય આતરિક છે. એ આત્મામાથી ઉદ્ભવ પામે છે સાત દિવસ તાવમા

સભડેલી સ્ત્રીના શરીરને જુઓ. એની આંખો અને ચહેરાની સ્થિતિ જુઓ. ક્યાં ગયું પેલું સૌંદર્ય ? ત્રણ દિવસ સ્નાન ન કરે તો શરીરની સ્થિતિ કેવી થાય છે એ જ જુઓ ને ! એની દુર્ગંધ ઘૃણા ઉપજાવે છે વિકૃત આંખો, કરચલીવાળા ગાલ અને ચામડીવાળી ૮૫ વર્ષની વૃદ્ધાને જુઓ. આ કરચલીયુક્ત વૃદ્ધાવસ્થામાં પેલું સૌંદર્ય ક્યાં ગયું ? સ્ત્રીના શરીરનું પૃથક્કરણ કરો. એમના સાચા સ્વરૂપને સમજો એમનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરો એમના હાડ માંસ અને લોહીનું પૃથક્કરણ કરવાનું શરૂ કરતાંની સાથે જ સ્ત્રી તરફ તમને વૈરભાવ જાગશે સ્ત્રી માટેનો પ્રેમ અને મોહ બુદ્ધિ, મુક્તિ અને સત્કર્મોનો નાશ કરીને હૃદયને સંકુચિત કરી નાખે છે.

સર્વ વાસનામય આનંદોના મૂળ જેવો સ્ત્રી – મોહ છૂટશે તો મનમાં સ્થિર થઈ બેઠેલા દુન્યવી બંધનો પણ નાશ પામશે જગતના વધારેમાં વધારે ઝેરી વિષ કરતાં પણ વાસનાનાં સાધન વધારે ઝેરી છે ઝેર તો માત્ર શરીરને જ ભ્રષ્ટ કરે છે પણ વાસનાઓ તો જન્મજન્માન્તર અને તેના શરીરોને અશુદ્ધ કરી નાખે છે તમે નારીની જાળમાં ફસાયેલા પાળેલા કૂતરા જેવા છો તમે મોહ, વિલાસ અને વાસનાઓના દાસ છો આ દુઃખદ પરિસ્થિતિમાંથી તમે ક્યારે ઊંચા આવશો ? સંસારના આ અનિત્ય પદાર્થોમાં સુખ નથી જ એવું જ્ઞાન ધરાવતા હોવા છતાં મમત્વભર્યા વિચારો કરો એમાં ફસાઈ રહેતો માણસ વધારે નહીં તો પશુની ઉપમાને લાયક તો છે જ તમારામાં વિવેક નહીં હોય, મુક્તિ માટે તમે બને એટલા પ્રયત્ન નહીં કરો, ને ખાવા-પીવા ઊંઘવામાં જ તમારું જીવન ગાળી નાખશો તો તમને બે પગવાળા પશુ જ ગણવા રહ્યા હું તો એમ કહું છું કે તમે પશુ કરતાંય બદતર છો. કારણ કે તમારે આત્મસંયમવાળાં પશુ

પાસેથી પણ થોડા પાઠ ભણવાના રહ્યા છે.

એક બાજુ વીંછીના ડંખ છે. બીજી બાજુ સાપ છે. માખીઓ, મચ્છરો, જંતુઓ અને કાંટા તમને એક બાજુથી ત્રાસ આપે છે. ઉનાળામાં સૂર્ય ધોમ ધખાવે છે. શિયાળામાં ઠંડી ડંખ મારે છે. ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા, પ્લેગ, ફેશનેબલ એપેન્ડીસાઇટીસ, પાયોરિયા અને શીતળા તમને ભરખી જવાને તૈયાર બેઠાં છે. આધ્યાત્મિક, આધિદૈવિક અને આધિભૌતિક એવા ત્રણ પ્રકારના તાપ છે. ડર, હતાશા, વિષાદ, શોક અને દુઃખ તમને પળેપળે મારે છે.

વાસનાઓ, ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, ધિક્કાર, ચિંતા અને આતુરતા તમને પળેપળ હેરાન કરે છે. જેમને અતિશય ચાહતા હતા એવા સ્વજનોનાં મૃત્યુ તમને ભયંકર આઘાત આપે છે. ને તોય આ અસત્ય, ક્ષણિક સંસારના ઇન્દ્રિયજન્ય ને ક્ષણિક આનંદોનો ત્યાગ તમે નથી જ કરવાના. તમે અહંકારથી કહેશો, "હું બહુ શક્તિશાળી છું, બુદ્ધિશાળી છું. હું ધારું તે કરી શકું. ઇશ્વર જેવું કાંઈ છે જ નહીં." આમ તો તમે અભિમાનથી મૂછે તાલ દેશો. પણ વીંછીનો તીણો ડંખ લાગતાં જ તમે પોકારી ઊઠશો, "ઓ નારાયણ, નારાયણ! મને મદદ કરો." વાળ સફેદ થાય તો એ કાળા કરવા માટે તમે જુદા જુદા કલપો મેળવશો. નવયૌવન પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે 'વાનરમંથિ અર્ક' શોધાવશો. દાંત પડી જાય તો નવું ચોકઠું બંધાવશો. 'જીવવું જ અને આનંદ માણવા જ' એ ઇચ્છા તમારાથી કદી છૂટશે નહીં. ભંગાર જિંદગીનો આ કેવો દુઃખદાયક નમૂનો!

ઊંડો વિચાર કરો. ચિંતન કરો. આત્મનિરીક્ષણ કરો. સતત સત્સંગ કરતા રહો. નિષ્કામ સેવા, નિષ્કામ્ય યજ્ઞ કરો. યોગ્યતા પ્રાપ્તિની ચાર રીતો વિકસાવો. ગીતા, બ્રહ્મસૂત્રો, ૧૨ શ્રેષ્ઠ ઉપનિષદો,

યેાગવાશિષ્ઠ અને શ્રી શંકરાચાર્યનું વિવેક ચૂડામણિનેા સ્વાધ્યાય કરેા. વિદ્વાન સંન્યાસીએા પાસે જઈને તમારી શંકાએાનું નિવારણ કરેા. શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસનની ટેવ પાડેા. અજ્ઞાનનેા પરદેા દૂર કરીને સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં વિરામેા–આત્મા વા અરે દ્રષ્ટવ્યः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः – "સ્વને જેાવાનું છે, સાંભળવાનું છે. એનેા વિચાર કરવાનેા છે, ઊંડું ચિંતન કરવાનું છે." (બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ ૪–૫.)

  

નેાંધ: કામભાવ એવી પ્રચંડ શક્તિ છે જેનાથી મુક્ત થવાનું ઘણું મુશ્કેલ છે. એટલે જ તેા આ વિશાળ જનસમુદાય પાસે મારે આવું ચિત્ર રજૂ કરવું પડયું છે. વાસ્તવમાં શક્તિ માતા રૂપે સ્ત્રીની પૂજા થવી જોઈએ. એ જ છે આ બ્રહ્માંડની જનની અને પાલનહાર. એની પૂજા થવી ઘટે. ભારતમાં તેા સ્ત્રીએાના ભક્તિભાવને લીધે જ ધર્મ જળવાયેા છે ને તેની પરંપરા ચાલુ રહી છે. ભક્તિ એ હિન્દુ નારીનું અગત્યનું તત્ત્વ છે. કામને ધિક્કારેા, સ્ત્રીએાને નહીં જ.

---

૩. તમારું સાચું સ્વરૂપ

[સચ્ચિદાનંદમય]

તમારું સાચું સ્વરૂપ છે સચ્ચિદાનંદ. તમે સ્વયં છેા, પૂર્ણ સત, પૂર્ણ ચિત, પૂર્ણ આનંદ. તમે (અનન્ય) બ્રહ્મ સાથે-એકરૂપ છેા. તમારું ને બ્રહ્મનું એકત્વ છે. "तत्त्वमसि,–તમે તે જ છેા" –આ સત્ય કદીય ન ભૂલશેા. તમે જ છેા આ બ્રહ્માંડના સર્જક. તમે છેા આ સમગ્ર પ્રકૃતિના સ્વામી. આ આખું જગત તમારું સર્જન

છે. સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારલાઓ તમારાં જ ગુણગાન ગાય છે. આમાં સહેજ પણ શંકાને અવકાશ નથી. ઇચ્છા, નિર્બળતા, દુઃખ, ક્રોધ, અશક્તિ આ બધા ઉપાધિઓ છે. એ બધા અજ્ઞાન અને અવિદ્યામાંથી જન્મેલા ખોટા સંસ્કારો છે. ઉપાધિઓ કાંઈ વસ્તુના પોતાના નથી હોતા. તમે તો અનંત, સનાતન, અપરિવર્તનશીલ, સર્વવ્યાપક, અસ્તિત્વમય [આત્મા] છો. તમે આનંદમય છો, સચ્ચિદાનંદમય છો, તમે ચિન્મય છો, તન્મય છો. તમે જ્ઞાનમય છો, તેજોમય છો, તમે સત્ય છો, પરિપૂર્ણ છો. તમે અખંડ એકરસ –પરિપૂર્ણ–સચ્ચિદાનંદ–પરબ્રહ્મ છો. તમે કૈવલ્ય છો. કેવલ છો. તમે તુરીય છો, દૃક છો. તમે મહાકારણ છો, સન્માત્રા છો, ચિન્માત્રા છો. તમે નિત્ય, શુદ્ધ, સિદ્ધ, બુદ્ધ. મુક્ત છો. તમે નિરંજન છો. તમે ચૈતન્ય છો, શાન્ત છો, શિવ છો, શુભ છો, સુંદર છો, કાન્ત છો.

તમે અખંડ, અપરિચ્છિન્ન, અદ્વિતીય બ્રહ્મ છો. તમે અસંગ, અકર્તા, અભોક્તા, અનાસક્ત અને નિર્લિપ્ત છો. તમે જ છો સર્વ વસ્તુઓનું મૂળ કેન્દ્ર. તમે છો સર્વ વેદોનું મૂળ, સર્વ જ્ઞાનનું મૂળ. તમે સાક્ષી છો. તમે માયાવી છો. તમે પ્રકાશક છો. તમે શ્રેષ્ઠ છો, તમે પુરુષોત્તમ છો. તમે શિવ, વિષ્ણુ અને બ્રહ્મા છો.

મોક્ષ એ હવે પછી મેળવવાની કક્ષા નથી. તમે અત્યારે પણ મુક્ત જ છો. તમે સર્વદા મુક્ત છો. પ્રત્યેક જીવ પૂર્ણતત્ત્વ સાથે એકરૂપ હોય છે; વાસ્તવમાં એ પૂર્ણતા પોતે જ હોય છે. આપણે તો માત્ર આ અલગતા અને ભિન્નતાના ભાવનો જ નાશ કરવાનો છે. એ નાશ થતાં જ મોક્ષનું દર્શન થાય છે. પાણીમાં પાણી, દૂધમાં દૂધ અને તેલમાં તેલ નાખતાંની સાથે એ એકાકાર થઈ જાય છે તેમ સાક્ષાત્કાર પછી તમે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ બની જશો. માયાએ સર્જેલાં બંધન અને મોક્ષ બ્રહ્મમાં અસ્તિત્વમાં ધરાવતાં

જ નથી. રજ્જુમાં સર્પની ભ્રાંતિ અને એ ભ્રાંતિનો નાશ–એવો ફેરફાર સ્વયં રજ્જુમાં તો કદી થતો જ નથી ને ! નથી જન્મ કે મૃત્યુ, નથી બંધન કે મુક્તિ માટેનો પુરુષાર્થ, નથી મુક્તિ શોધનાર કે નથી મુક્ત–આ જ છે અંતિમ અને સનાતન સત્ય.

તમારા સાચા સ્વરૂપને ઢાંકી રાખનાર અજ્ઞાનના આવરણને હટાવી દો. અહંકાર, ભિન્નતા અને દ્વૈતના ભાવનો નાશ કરો. તમારું આંતરિક તેજ ઝળહળી ઊઠશે. તમે સચ્ચિદાનંદભાવમાં વિરામશો. હે પ્રિય પાઠકો ! *तत्त्वमसि*. તમે તે જ છો !

ॐ ॐ ॐ

---

૪. ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર

[સાવ સરળ]

રાજા જનકને આંખના એક પલકારામાં સાક્ષાત્કાર થયેલો. રાજા ખટવાંગે એક મુહૂર્તમાં સાક્ષાત્કાર કરેલો. રાજા પરીક્ષિતે એક સપ્તાહમાં સાક્ષાત્કાર કર્યો. સ્વામી રામતીર્થને બે વર્ષમાં. સાક્ષાત્કાર મુશ્કેલ છે જ નહીં. કોઈ પણ સાદી વસ્તુ જેવું સરળ આ કાર્ય પણ છે. તર્કશાસ્ત્ર કે ગણિત શીખવા કરતાં પણ આ સહેલું છે. એક વાર મનને શિસ્તબદ્ધ બનાવીને કેળવી લો, એને લક્ષ્ય ઉપર સ્થિર કરો, પછી કોઈ પણ મુશ્કેલી વિના એ ત્યાં જ સ્થિર રહેશે. મન આમ તો ઘણું સારું છે. એને તમે કઈ રીતે કેળવો છો એના ઉપર બધો આધાર છે. હકીકતમાં મન એ આજ્ઞાંકિત અને સર્વદા તૈયાર સેવક છે. ધ્યાન જેવી આનંદમય કોઈ વસ્તુ નથી. ધ્યાન એટલે પૂર્ણ આનંદ, પૂર્ણ સુખ. તમારે દઢતા-

પૂર્વક પ્રારંભ કરવો જોઈએ. બસ એટલી જ જરૂર છે. આ યુગમાં થયેલા શ્રી. અરવિંદ, શ્રી રમણ મહર્ષિ, શ્રી સિદ્ધારૂઢ સ્વામી વગેરે જીવનમુક્તોમાંથી પ્રેરણા મેળવો. બીજા પણ શિક્ષિત અને ઉચ્ચ કોટિના સંન્યાસીઓ અને ઘણા નિષ્ઠાવાન સાધકો છે. એમની સાથે ફરો. તમારી શંકાઓ નિવારો. એમની રીતો શીખી લો. બ્રહ્મની બૌદ્ધિક સમજણ અને તાર્કિક પકડ મેળવો. નિદિધ્યાસનનો અભ્યાસ કરો. નિદિધ્યાસનના બ્રહ્મક્ષેત્રમાં શ્રદ્ધાની ધ્વજા, વૈરાગ્યનું બખ્તર અને શસ્ત્રો તેમ જ પ્રણવ ૐકારના સિંહનાદ સાથે વિજયપૂર્વક આગળ વધો. બ્રહ્મસાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિમાં તમને ઉત્સાહભર્યો વિજય મળશે. માટે પુરુષાર્થ કરો. જાગો. ઊભા થાઓ. ધ્યેય સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી જંપશો નહી. તમે જો ખંતીલા ને નિષ્ઠાવાન સાધક હશો તો બે કે ત્રણ જ વર્ષમાં તમને સાક્ષાત્કાર થશે.

૫. જીવનનું લક્ષ્ય

[સાક્ષાત્કાર]

આત્મા–આપણું વાસ્તવિક સ્વરૂપ–બ્રહ્મ જ છે. એ પવિત્ર છે, અવિભાજ્ય છે, સર્વવ્યાપક છે, સર્વશક્તિમાન છે, વિશુદ્ધ છે, પૂર્ણ છે. એ સત્ છે, પ્રકાશ છે, આનંદ છે. એને સ્થળકાળ નથી, એને કોઈ કારણનાં બંધન નથી. એ મુક્ત છે, સ્વયંપ્રકાશ છે

પ્રકૃતિની પ્રક્રિયાઓમાં આ આત્મા જ વિવિધ રૂપે પ્રગટે છે. ભૌતિક કક્ષા ઉપર આ આત્મા ભૌતિક રૂપ ધારે છે–એ અન્નમય પુરુષરૂપ જ્ઞાનતંતુઓની ભૂમિકાએ એ પ્રાણમય પુરુષ બને છે. માનસિક કક્ષાએ એ મનોમય પુરુષ બને છે. સત્યથી અભિભૂત થયેલી પરામાનસિક કક્ષાએ એ વિજ્ઞાનમય પુરુષ બને છે. સર્વ-

વ્યાપક દિવ્યાનંદની ભૂમિકાએ એ પરમ આનંદભોક્તા આનંદમય પુરુષ બને છે. ને છેક દિવ્ય જ્ઞાન-અવસ્થાની કક્ષાએ એ સર્વજ્ઞાની આત્મા અને સમગ્ર બ્રહ્માંડના મૂળ અને સ્વામી સમો ચૈતન્યપુરુષ બને છે. પરમવિશુદ્ધ અને દિવ્ય કક્ષાએ એ સત્-પુરુષ બને છે.

માનવી પોતે દિવ્ય છે– દિવ્યાત્મા છે એટલે આમાંની એક અથવા બધી જ કક્ષાનો અનુભવ એ મેળવી શકે છે.

સચ્ચિદાનંદ એ ઉચ્ચતર પુરુષની અભિવ્યક્તિ છે મન, જીવન, શરીર વગેરે અપરા પ્રકૃતિ જેવી નિમ્નતર કક્ષાએ પ્રગટે છે મૃત્યુની અવસ્થામાં મન, જીવન અને શરીર અનુભવાય છે શરીરની અંદર રહેલા સચ્ચિદાનંદનો સાક્ષાત્કાર એ માનવ ઉત્ક્રાંતિનો હેતુ છે

આત્મસાક્ષાત્કારની શરત માનસિક અહંભાવ દ્વૈત કલ્પીને દુ:ખો પ્રગટાવે છે એનું કારણ એ છે કે શરીર અને મન અવિદ્યાને કારણે સમગ્ર વિશ્વ સાથેની એકતાનો ભાવ રાખ્યા વગર ખોટી રીતે એ અવિદ્યા સાથે એકરૂપ બની રહે છે ભૌતિકતાના બંધનમાથી છૂટવાની અને આત્મસાક્ષાત્કાર મેળવવાની એક જ શરત છે, અહંત્વનો ત્યાગ, કર્મનો નહી, પણ અહંત્વનો ત્યાગ એ જ ધ્યેય હોવુ જોઈએ મન, શરીર અને ભૌતિક જીવન જેવાં નિમ્ન પ્રકૃતિ સાથેની એકરૂપતાનો અનુભવ અદૃશ્ય થતા જ સાચુ સ્વરૂપ–ઉચ્ચતર સ્વરૂપ–તરત જ પ્રગટે છે

---

૯. સચ્ચિદાનંદ

[ત્રણ નહી, એક જ]

સચ્ચિદાનંદ એ નિર્ગુણ બ્રહ્મના ત્રણ લક્ષણ છે માનવબુદ્ધિ

આનાથી ઉચ્ચતર લક્ષણો બ્રહ્મ માટે કલ્પી શકી નથી. પાણીમાં ત્રણ લક્ષણો છે–પ્રવાહિતા, ખારો સ્વાદ અને ચળકતો રંગ પણ આ લક્ષણો જુદાં જુદા નથી દેખાતા. એ એક જ હોય છે. દીપકની જ્યોતમા ગરમી, તેજ અને લાલાશ જોવા મળે છે આ ત્રણેય લક્ષણો જ્યોતમા એકી સાથે રહે છે એ અલગઅલગ અને ભિન્ન નથી. એ જ રીતે સત્–ચિત્–આનંદ એ ત્રણ જુદા લક્ષણો નથી, પણ એક જ છે એ બ્રહ્મમા એકી સાથે વસે છે એ બ્રહ્મનુ અનિવાર્ય સ્વરૂપ અને પ્રકૃતિ છે. એ છે હસ્ત–પાણિ–કર–જે ખરેખર હાથ માટેના જ પર્યાય છે હસ્ત–પાણિ–કરએ જુદી જુદી વસ્તુઓ નથી એમનો અર્થ છે હાથ આ ભૌતિક વિશ્વમા તમને અસત્, જડ અને દુઃખ જોવા મળે છે અનાત્માના આ ત્રણ નકારાત્મક લક્ષણો અલગ તારવી બતાવવા માટે આત્મામા આ ત્રણ હિતાવહ લક્ષણો સૂચવવામા આવ્યા છે જે ચિત્ છે જ એ સત્ થઈ શકે–જેને ભૂત, ભાવિ, વર્તમાન કોઈ કાળ નથી, જેને કોઈ આદિ નથી, અંત નથી. જે સ્વયંપ્રકાશિત છે, સ્વયં તેજોમય છે, સ્વપ્રકાશ છે, સ્વયંજ્યોતિ છે એને ચિત્ કહેવાય. આ સાથે એ અન્ય સર્વ વસ્તુઓને પણ અજવાળે છે એને લઈને અન્ય સર્વ પ્રકાશે છે तमेव भान्तम् अनुभाति सर्वम्, तस्य भासा सर्वम् इदम् विभाति ॥ (कठोपनिषद्) એ છે સહુનો પ્રકાશક–એ છે સર્વ જ્ઞાનની ગંગોત્રી સૂર્યના કિરણ નીચે રહેતુ પાણી જેમ સૂર્યમાથી ગરમી મેળવે છે તેમ બુદ્ધિ, મન અને ઇન્દ્રિયો એમનો પ્રકાશ બ્રહ્મમાથી મેળવે છે

---

૭. મોક્ષસ્વરૂપ (પરમાનંદ પ્રાપ્તિ)

[શ્રેષ્ઠ ધ્યેયનુ સ્વરૂપ]

કોઈક એવી દલીલ કરે કે "અવિદ્યાનો નાશ એ ક્ષણિક

અવસ્થા હોય અને સનાતન સ્થિતિ ન હોય તો પરમ સત્ય એ જીવનનો સનાતન અંત ન હોઈ શકે. બીજા શબ્દોમા પરમ સત્ય માત્ર અજ્ઞાનના અભાવમા જ હોય છે તો તો પછી અવિદ્યાની આ ગેરહાજરી સતત રહેવી જોઈએ અથવા આ પરમ સત્યમય સ્વરૂપ આ સંસાર જીવનમાથી સનાતન મુક્તિ ન જ આપી શકે”

શંકરના જ એક શિષ્ય પદ્મપાદનો આ પાયાનો મત હતો. तस्मात् मिथ्याज्ञान प्रतिमानम् मोक्ष – મોક્ષ એટલે અજ્ઞાનનો નાશ એવા વિધાન સાથે એ મોક્ષના સ્વરૂપ વિષેની પોતાની લાંબી દલીલ પૂરી કરે છે

૧. આના જવાબમા એમ કહી શકાય કે અવિદ્યાનો નાશ પોતે જ કોઈ જીવનનુ ધ્યેય નથી. કારણ કે એમા નથી દુ:ખનો અભાવ અથવા પરમાનંદની પ્રાપ્તિ સંસારદુ:ખોનો સંપૂર્ણ વિનાશ અને અપરિચ્છિન્ન આનંદની પ્રાપ્તિ એ જ જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય છે નિ:શંક અજ્ઞાનનો નાશ ઉપયોગી તો છે જ, કારણ કે એનાથી સર્વ દુ:ખોના અંત સાથે આનંદનો સાક્ષાત્કાર થાય છે

૨ ચિત્સુખાચાર્ય આનાથી પણ એક ડગલું આગળ વધે છે એનો મત એવો છે કે અજ્ઞાનનો નાશ તો ઠીક પણ દુ:ખનો અભાવ – એ પણ જીવનનુ ધ્યેય નથી શ્રેષ્ઠ તો છે પૂર્ણ આનંદનો સાક્ષાત્કાર એટલે કે આત્માનંદનો સાક્ષાત્કાર અલબત્ત દુ:ખનો નાશ એ આત્માનંદની પૂર્વભૂમિકા તો છે જ એ જ રીતે અવિદ્યાનો નાશ થાય એટલે દુ:ખમાથી મુક્તિ મળે જ. નીચેની દલીલો દ્વારા એ પોતાના સિદ્ધાંતની સ્થાપના કરે છે.

માનવીના સર્વ કાર્યો એક જ હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે થત હોય છે – એ છે સુખની પ્રાપ્તિ સુખ એ આત્માની સહજ પ્રકૃતિ છે. પણ એ સુખ અજ્ઞાનજન્ય દુ:ખથી ઘેરાયેલું હોય છે એવા

અજ્ઞાનના નાશમાં જન્મતા દુઃખનેા નાશ સુખના વિરોધી બળને નષ્ટ કરે છે. એટલે દુઃખનેા નાશ એટલા માટે જ ઝંખવામાં આવે છે, જેથી આનંદનેા ઉદ્દ્ભવ થાય. ટૂંકમાં દુઃખના નાશ કરતાં આનંદની પ્રાપ્તિ વધારે મહત્ત્વની છે કારણ કે છેવટે દુઃખનેા નાશ એના પેાતાના મહત્ત્વથી નહીં, પણ આનંદની પ્રાપ્તિ માટે જ જરૂરી છે.

દુઃખમાંથી મુક્તિ માત્ર એ મુક્તિ પૂરતી જ મેળવવાની છે ને એથી આનંદપ્રાપ્તિ એ દુઃખમુક્તિ કરતાં ઊતરતી છે. એવેા ચિત્સુખે દર્શાવેલેા સિદ્ધાંત અહીં ટકી શકતેા નથી. દુઃખમાંથી મુક્તિ એ જ જો માનવક્રિયાઓનું અંતિમ લક્ષ્ય હેાય તેા દાખલા તરીકે કામવાસનાની તૃપ્તિ માટે કોઈ પ્રયત્ન જ ના કરે. એ તૃપ્તિ નિમિત્તે જે અસંખ્ય ચિંતાઓ માણસને ભેાગવવી પડે છે એનાં દુઃખેામાંથી મુક્તિ મેળવવા માણસ કામવૃત્તિથી દૂર જ ભાગ્યેા હેાત પણ એમાંથી મળતેા ક્ષણિક આનંદ – જો કે એની પાછળની ચિંતાઓનેા પાર નથી છતાં એ માણવાના જે પ્રયાસ થાય છે, એના ઉપરથી સમજાય છે કે માત્ર દુઃખનેા વિનાશ જ નહીં, આનંદની પ્રાપ્તિ એ જ માનવીનું ધ્યેય હેાય છે.

ચિત્સુખે દર્શાવેલા માનવકાર્યના અંતિમ લક્ષ્ય વિષેના ખ્યાલની અસત્યતા કાંઈ આ આનંદની ક્ષણિકતાને લઈ ને ખેાટી નથી પડતી, કારણ કે છેવટે તેા દુન્યવી આનંદ એક ખ્યાલ જ છે એટલે દેખીતી રીતે તેની માત્રામાં વધારેા ઘટાડેા થયા જ કરવાના. એટલે વ્યક્તિને પેાતાને જેમાં આનંદ લાગતેા હેાય એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાને માટે એ સ્વેચ્છાપૂર્વક ચિંતાઓ અને મુશ્કેલીઓ સહન કરે જ. એટલે જ તેા દુર્ગુણી મનુષ્ય ક્ષણિક આનંદેાનું ઊંચું મૂલ્ય આંકીને તમામ પ્રકારની મુશ્કેલીઓ ભેાગવવા તૈયાર રહે છે. એટલે જ દુઃખનેા અભાવ એ માનવ-

જીવનનું ધ્યેય હોત તો ક્ષણિક આનંદો પ્રાપ્ત કરવા માટે માનવીએ દુઃખોની પરંપરાઓમાં થઈને પસાર થવાનું પસંદ ન જ કર્યું હોત. કારણ કે આવાં કાર્યોને અંતે જે દુઃખમુક્તિ મળે એની તુલનામાં એ અગાઉનાં દુઃખો ઘણાં વધી જાય.

છતાં એમ નથી ધારી લેવાનું કે વેદાંત ઈન્દ્રિયજન્ય આનંદોને માનવજીવનના યોગ્ય અથવા અયોગ્ય ધ્યેયરૂપ માને છે. કારણ કે એ તો આત્માના અસીમ આનંદની તુલનામાં ઇન્દ્રિયજન્ય આનંદો કરતાં પણ ઉચ્ચતર એવા બૌદ્ધિક આનંદોને પણ ધિક્કારે જ છે. વર્તમાન સુખ અને માંગલ્યની ખોટી ધારણાઓ બાંધવી એ એક પ્રકારની નૈતિક નબળાઈની સીમા જ છે. એટલે જ તો ઈચ્છાઓ અને તે પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનોને, સમજવા યોગ્ય બુદ્ધિની જરૂર પડે જ છે. એટલે જ તો ઉપનિષદોમાં આ વિચાર વારંવાર ઝબકતો જોવા મળે છે કે આત્માનંદની તુલનામાં બ્રહ્માના સર્જેલા આ ભૌતિક જગતના આનંદો તો સાગરની સામે એક જલબિંદુ જેવા જ છે. સુખના આદર્શને શક્ય એટલું ઉચ્ચ સ્વરૂપ આપવાના આવા ઉદ્દેશથી જ વેદાન્ત સાધકોના નૈતિક સંસ્કરણ ઉપર વધારે ભાર મૂકે છે. આત્માનો આનંદ અસીમ અને અવર્ણ્ય છે.

આમ અજ્ઞાનના અંતની જેમ દુન્યવી દુખોનું નિરાકરણ પણ માનવજીવનનો અંતિમ અને મુખ્ય હેતુ નથી. પરમપવિત્ર આત્માનંદ જ આપણી સર્વક્રિયાઓનો માર્ગદર્શક હોય છે, ને હોવો જ જોઈએ. [સિદ્ધાંત લેશ].

પ્રશ્ન : મોક્ષનું સ્વરૂપ કેવું છે ?

ઉત્તર : સર્વદુઃખ નિવૃત્તિ, પરમાનંદ પ્રાપ્તિ.

પ્ર. સર્વદુઃખ નિવૃત્તિ એટલે શું ?

ઉ. સર્વપ્રકારનાં દુઃખો, અવિદ્યા અને તેનાં કારણો, જન્મ, મૃત્યુ વગેરેનું નિવારણ.

પ્ર. પરમાનંદ પ્રાપ્તિ એટલે શું?

ઉ. નિત્ય, નિરુપાધિક, નિરતિશય આનંદ—સનાતન, વ્યાપક, અસીમ આનંદ.

રાજયોગિક સંયમ દ્વારા રાજયોગી સિદ્ધિઓ મેળવે છે. જ્ઞાની સત્સંકલ્પો દ્વારા સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે. કૈવલ્યમુક્તિમાં વિનાશ, મૃત્યુ, ભૂખ, તરસ, શોક, દુઃખ, હતાશા, વિષાદ, વેદના, શંકા, ભય અને પાપમાંથી મુક્તિ મળે છે. પગ કાપવામાં આવતો હોય ત્યારે પણ જ્ઞાનીઓને સહેજેય દુઃખ નહીં થાય. એક મહાવિશ્વના સર્જનને બાદ કરતાં તેની પાસે અન્ય સર્વ સિદ્ધિઓ ને શક્તિઓ હોય છે.

૮. સર્વજ્ઞતા

સહજ નિર્વિકલ્પ સ્થિતિ એ બહુ જ અસામાન્ય કક્ષા છે. તમે નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં કેટલોક સમય રહી શકો, પણ હમેશ માટે સહજ નિર્ગુણ બ્રહ્માવસ્થા રહે એ અતિશય મુશ્કેલ છે. વિશેષ પ્રકારની ઈશ્વરકળાવાળા શ્રી શંકરાચાર્ય અને શ્રી દત્તાત્રેય જેવા થોડા જ મહાન આત્માઓને સહજ, પૂર્ણ, નિર્ગુણ અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ હતી.

બ્રહ્મ સર્વજ્ઞ છે, સર્વકર્તા છે. વિશ્વના સર્વ પદાર્થોમાં એ પ્રકાશ પાથરે છે. બધા જ એને લીધે પ્રકાશે છે [कठ]. સામાન્ય અર્થમાં બ્રહ્મ સર્વજ્ઞ નથી. એ સર્વજ્ઞ છે એટલું જ નહીં, એ સર્વ-જ્ઞાન પણ છે. એ સર્વશક્તિમાન છે એટલું જ નહીં,

એ પોતે જ શક્તિ પણ છે. સચ્ચિદાનંદ તેનું સ્વરૂપ છે; મૂળ તો મુખ્ય પ્રકૃતિ છે, પણ એ કપડાના રંગ જેવું નાશવંત લક્ષણ નથી. આનંદ અને જ્ઞાન [ચિત્] એના દેહ છે. બ્રહ્મ સર્વ કાંઈ છે. એને નથી સ્વરૂપ કે નથી સાધનો. સર્વશક્તિમત્તા અને સર્વજ્ઞતા એની પ્રકૃતિના મૂળ આધાર છે.

सर्वेन्द्रियगुणाभासं सर्वेन्द्रियविवर्जितम् ।
असक्तं सर्वभृच्चैव निर्गुणं गुणभोक्तृ च ॥

(ગીતા ૧૩ - ૧૪)

— "ઇન્દ્રિયો નહીં હોવા છતાં ઇન્દ્રિયો દ્વારા પ્રકાશિત થનાર, સર્વના આધારરૂપ, ગુણોથી મુક્ત, ને છતાં એ ગુણોને ઉપભોગનાર."

બ્રહ્મનું શીર્ષ છે પૂર્ણ – પરમ – આનંદ. જિહ્વા છે પૂર્ણ આનંદ. જમણો ને ડાબો હાથ છે પૂર્ણ સંતોષ. એના કાન જોઈ શકે છે. એના પગ ભોજન કરી શકે છે. એના નખ બોલી શકે છે, વ્યાખ્યાન આપી શકે છે, કારણ કે પોતાના સ્વરૂપનું એને જ્ઞાન છે.

સ્વરૂપજ્ઞાન દ્વારા સર્વજ્ઞતા

બ્રહ્મથી જુદું જગતનું અસ્તિત્વ નથી. ઈશ્વર, જીવ અને જગત એ બ્રહ્મનાં ત્રણ વિવિધ પાસા જ છે. એક સ્વરૂપ ઈશ્વર, બીજું સ્વરૂપ જીવ, ત્રીજું સ્વરૂપ જગત. એનું એક સ્વરૂપ છે જ્ઞાન – મૌન, જ્યાં કશો અવાજ કે સ્પંદન નથી. જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ એક એવી કક્ષા છે, જ્યાં જીવન્મુક્ત જ્ઞાની એ બ્રહ્મનો અનુભવ કરે છે. ઈશ્વર, જીવ અને જગત એક જ છે. જ્ઞાનીને વેદાંતના આ અદ્ભુત વિભાજનમાં ઐક્ય જ દેખાય છે. એને બ્રહ્મથી બહાર અસ્તિત્વ ધરાવતું કશું દેખાતું જ નથી. જગત

ક્ષણિક અને નાશવત છે એ અર્થમા એ મિથ્યા છે સાપેક્ષતાની દૃષ્ટિએ ભલે એ સાચુ લાગે અનત બ્રહ્મની સાથે તુલના કરીએ ત્યારે જગત શૂન્ય – નહિવત્ બની જાય છે અપરિવર્તનશીલ બ્રહ્મની જેમ જગત સત્ય નથી ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક કે પરાપરની ભૂમિકાથી જોતા જગતનુ કેાઈ અસ્તિત્વ જ નથી પરબ્રહ્મની સાથે તુલના કરીએ ત્યારે જગત નાના વાછરડાના પગલા જેવુ પણ ન ગણાય વિખ્યાત મહાગ્રથ યેાગવાશિષ્ઠમા વશિષ્ઠજીનેા આવેા મત છે અનતતાની સાથે સરખાવતા જગત એક ટપકા જેવુ, પિનના માથા જેવુ, રાઈના દાણા જેવુ, નદીમા તરતા તણખના જેવુ નગણ્ય બની રહે છે આ જગત ક્ષણિક અને નાશવત છે એવેા શકરાચાર્યનેા મત છે આ વિચારતત્તુ એમના વિખ્યાત વિચારગ્રથ 'વિવેકચૂડામણિ'મા ઠેર ઠેર જોવા મળે છે

શકરના મત મુજબ માયા સત્ પણ નથી, અસત્ પણ નથી એનામા વિવિધતાય નથી કે નથી એકરૂપતા માયા અનિર્વચનીય છે આ સિદ્ધાતનેા આજના નવા વેદાતીએા સાવ ઊધેા અર્થ લઈ ને કહે છે કે જગતનુ અસ્તિત્વ જ નથી અને પેાતાની આ દલીલના સમર્થનમા એ લેાકેા સસલાના શિગડા, વધ્યાપુત્ર અને આકાશકુસુમ જેવા ઉદાહરણ આપે છે વધ્યાના પુત્રનુ અસ્તિત્વ હેાય તેા જગતનુ હેાય એવા પૂર્ણ અજાતિવાદનેા સિદ્ધાત ટકી શકે એવેા નથી ફિલસૂફીના ક્ષેત્રમા એને સ્થાન નથી કેાઈ ફિલસૂફે આ સિદ્ધાતનેા સ્વીકાર નથી કર્યો આ બ્રહ્માડ ચેાક્કસ અને સુનિશ્ચિત નિયમેાના આધારે ચાલે છે જીવેાને માર્ગદર્શન આપનાર એક ઈશ્વર છે, જે સર્વને તેમનાં કર્મોના ફળ આપે છે સર્વ બ્રહ્માડલક્ષી, મનેાવૈજ્ઞાનિક અને શાસ્ત્રીય પ્રશ્નોને તાર્કિક રીતે સ્પર્શનારી એક બુદ્ધિવાદી ફિલસૂફી છે જો એ અજાતિવાદને સ્વીકારવામાં આવે તેા આ બધુ

નિરર્થક જ જાય. આ સિદ્ધાંતે ભારતનું નખ્ખોદ વાળી નાખ્યુ છે સરળ અને વિશુદ્ધ જ્ઞાનયેાગ માટે ખૂબ જ એાછા માણસેા લાયક છે પણ બાકીની વિશાળ બહુમતી માટે તેા વિશુદ્ધ કર્મ અથવા કર્મ અને જ્ઞાનનેા સુમેળ અથવા કર્મ અને ભક્તિનેા સુમેળ જ ઉપયેાગી અને ઉચિત છે.

અજાતિવાદના સિદ્ધાંતે આપણા ઘણા જુવાનેાને જગલમા ચાલ્યા જઈને નિરર્થક ચિંતનમા પ્રેર્યા છે. એવા લેાકેા વેદાંત-દર્શન અને ધ્યાનનુ સાચું મહત્ત્વ બરાબર સમજ્યા જ નથી જગતનુ અસ્તિત્વ જ નથી એવુ સમજી બેસીને એમણે જગતની સાવ અવગણના કરી છે. એમણે ભૌતિક શરીરનુ પણ ધ્યાન નથી રાખ્યું ધ્યાન એક ઘણી મુશ્કેલ પ્રક્રિયા છે. જેઓ ચેાવીસ કલાક ધ્યાનરત રહી શકતા હેાય એ જ લાબા સમય માટે સસારનેા સપૂર્ણ ત્યાગ કરી શકે. નવેા સાધક એકાંતવાસ દરમ્યાન પેાતાના મનને ભાગ્યે જ એકાગ્ર અને પૂર્ણ ધ્યાનસ્થ રાખી શકે, કારણ કે એને ખબર જ નથી હેાતી કે મનને શી રીતે હાથ ઉપર લઈને લક્ષ્યમા કેન્દ્રિત કરવુ. શરીરની જેટલી અવગણના કરવામાં આવે એ બધી છેવટે અશક્તિમા પરિણમે છે મૂર્ખાઇભર્યા એકાંતને લીધે આવેલી માનસિક જડતા અને અશક્તિને લીધે ઘણા સન્યાસીએા તામસી બની જાય છે, એને વળી પાછી સાત્ત્વિકતા ગણવામા આવે છે ! પછી તેા એ પેાતાને માટે તેમ જ જગતને માટે નકામા બની જાય છે શરીરને સ્વસ્થ — સબળ સ્થિતિમા રાખવા માટે શક્ય એટલી સભાળ લેવાવી જ જોઈએ. દુન્યવી માણસ કરતા પણ સાધકે વધારે સભાળ રાખવી જોઈએ. કારણ કે આ શરીરના સાધન દ્વારા જ તેા ધ્યેયે પહેાંચાવાનુ છે આ સાથે સાધકે શરીર પ્રત્યે ખેાટુ મમત્વ પણ ન રાખતા નિઃસ્પૃહ રહેવુ જોઈએ ને એને ગમે તે પળે છેાડવાની તૈયારી રાખવી

જોઈએ. આ જ છે આદર્શ રીત. અમુક વર્ષોના એકાંતવાસ પછી પણ કશો સુધારો નથી થયો અને ઊલટો તમસમાં પ્રવેશ થઈ રહ્યો છે એવું સાધકને લાગે કે તરત જ એકાંત છોડીને, જગતની વચ્ચે આવી રહીને સદ્‌ભાવકર્મો અને ધ્યાનનો સુમેળ સાધવો જોઈએ. આમ કરતાં કર્મમાંથી તો એ કોઈક દિવસ પણ બહાર નીકળી શકશે, પણ તમસ્ તો એના આધ્યાત્મિક વિકાસનો જડમૂળથી જ નાશ કરશે. બ્રહ્મમાં આ જગત વિચારોના ચલનરૂપે વસે છે. અથવા તો બ્રહ્મ એ અસ્તિત્વની એક એવી પ્રક્રિયા છે જે બ્રહ્મની અંદર જ થાય છે ને છતાં એ પ્રક્રિયાથી બ્રહ્મ પર રહે છે. તમે એક સામાન્ય — નગણ્ય — જીવ છો. તમારી અંદર ઘટનાઓનું સ્વપ્નવિશ્વ છે. પણ એ બધી ઘટનાઓનાં પરિવર્તન તમારા ઉપર અસર નથી કરતાં. જો તમારા માટે આ શક્ય છે તો સર્વશક્તિશાળી બ્રહ્મની અંદર જગત કેમ ના વસી શકે ? બ્રહ્મ સર્વશક્તિશાળી છે. એને ગમે તે એ કરી શકે. એ નિર્વિકલ્પ પણ થાય, સવિકલ્પ પણ થાય. એ નિરાકાર અને સાકાર પણ થઈ શકે, નિર્ગુણ પણ થઈ શકે, સગુણ પણ થઈ શકે, કારણ કે એ સર્વ-શક્તિશાળી છે. સર્વવ્યાપક તત્ત્વોને તમે સીમિત, સામાન્ય બુદ્ધિ દ્વારા સ્થળ, કાળ અને કાર્યકારણના ચોકઠામા ન બાધી શકો. ને એ જ તો મુસ્કેલી છે, કારણ કે "સર્વ માનસિક પરિવર્તનોના સાક્ષી બનીને રહેવું, ને તે છતાં સર્વ સાંસારિક કાર્યોની અંદર મન અને શરીરનો ઉપયોગ કરવો" — એ સિદ્ધાંત સાચી રીતે તમને સમજાય જ નહીં ને ! કારણ ? કારણ એટલું જ કે દુન્યવી મોહ અને મમત્વને કારણે તમારી બુદ્ધિ અશુદ્ધ છે. કર્તા હોવા છતાં સાક્ષી રહેવું ને એ કાર્યોથી લેપાવું નહીં — એમ કરવાનું તમારા માટે મુશ્કેલ હોઈ ને ઈશ્વરને પણ માત્ર માનવીને રૂપે જોનારા તમારા દૃષ્ટિબિંદુને લીધે તમે બ્રહ્મને પણ તમારી કક્ષા

જેટલું નીચે ઉતારી દઈને દલીલ કરો છો કે બ્રહ્મ પણ એકી-સાથે કર્તા અને સાક્ષી ન થઈ શકે. તમે એવું કલ્પી લો છો કે જે તમારા માટે અશક્ય છે એ બ્રહ્મ માટે પણ અશક્ય છે. આ સાવ બાલિશ અને સીમિત માનવબુદ્ધિનું સૂચક છે. બ્રહ્મ તો સર્વસાક્ષી છે. એ સર્વ શરીરો અને પદાર્થોમાં ક્રિયાશીલ છે.

તમે જુઓ છો એવી દૃષ્ટિએ જ્ઞાની અને મુક્તાત્મા જગતને જોતા નથી. પોતાની બહાર રહેલા પદાર્થોને ન જોતાં સર્વ કાંઈને એ પોતાની અંદર જ જુએ છે. પોતાના સ્વરૂપનું જ્ઞાન હોવાને કારણે જ્ઞાનીમાં પ્રત્યક્ષ સર્વજ્ઞતા અને અતિવ્યાપક ઉચ્ચસ્તરીય ચેતના હોય છે.

માયાની અંદરના સંસ્કાર દ્વારા સર્વજ્ઞતા

બીજી રીતે પણ માયાની અંદર આવતાં પરિવર્તનો અને સંસ્કારોના માધ્યમ દ્વારા પણ જ્ઞાનીને પ્રત્યક્ષ સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત થાય છે. માયાનાં આ પરિવર્તન એ જે તે મનની વિવિધ કક્ષાઓ અને સ્થિતિઓ વિના બીજું કાંઈ જ નથી અનેક વસ્તુઓ અને પદાર્થોનું બનેલું આ જડ વિશ્વ જેમના લક્ષ્યરૂપે હોય છે એવા અસંખ્ય જીવોના મનની અંદરની ગૂઢ અસરો માયાની અંદર તર્યા કરે છે. જે તે કારણશરીરમાં રહેલા બધા જ સંસ્કાર માયામાં જોડાયેલા હોય છે. જ્ઞાની આ માયિક સંસ્કારો દ્વારા પ્રત્યક્ષ સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત કરે છે.

---

૯. સંસ્કાર રક્ષા

- આધ્યાત્મિક અનુભવોનું રક્ષણ

તમારે હંમેશાં એકાંતમાં જ રહેવું જોઈએ. આ ખૂબ

અગત્યની બાબત છે. હું ભારપૂર્વક કહું છું કે એકાંત એ સાધક માટે અનિવાર્ય જરૂરત છે. હું ફરીથી ભારપૂર્વક જણાવું કે એકાંત અનિવાર્ય છે. સાધના માટે એકાંત એ અગત્યનું નિર્ણાયક બળ છે ને એની જ વિશેષ ખામી જોવા મળે છે.

"ઓ રે એકાંત! અજબ છે તારું પ્રશાન્ત આનંદ–સૌન્દર્ય!" સુંદર અને ભવ્ય ભાવિભરી પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપ બની રહેનારા એક કવિની આ સહજ વાણીધારા હતી. એકાંતવાસના આનંદના ઊંડાણને એક વાર પણ જો તમે ચાખેા તો કોઈ પણ ભેાગે એ એકાંત છેાડવાનું મન તમને નહીં થાય. જેઓ વિષયસંસ્કારોનેા સતત વિચાર કર્યા કરે છે એવા લેાકેા જ જંગલી પતંગિયાની જેમ વૃંદાવનથી વારાણસી ને વારાણસીથી જગન્નાથપુરી એમ ભટકયા કરે છે. સ્વર્ગાશ્રમ, હૃષિકેશ અને ઉત્તરકાશી જેવાં એકાંત સ્થળેાને એમનું પેાતાનું સૌંદર્ય હેાય છે. એનું શું વર્ણન કરવું? માત્ર પ્રશાન્ત નિદિધ્યાસન બુદ્ધિથી એનેા અનુભવ કરાય ત્યારે ખ્યાલ આવે.

ગત જન્મમાં કરેલા શુભ કર્મોને લીધે મળેલી મનની નિર્મળતાને લીધે તમારામાં એવેા વિશ્વાસ ઊભેા થાય કે વેદેા જ સાચા જ્ઞાનનું મૂળ છે ને એ જ્ઞાન દ્વારા તમે ઉચ્ચતમ લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવા ઇચ્છેા, છતાં વિષયસંસ્કારોની વિકૃત અસરોને લીધે વાસનામય પદાર્થોની વચ્ચે તમે અહીંતહીં અથડાયા કરો છેા. સત્યના સાક્ષાત્કારમાં અવરોધક એવું આ દુન્યવી પદાર્થો પ્રત્યેનું મમત્વ યેાગ્ય વિચાર, વિવેક અને સુભગ પ્રચંડ પુરુષાર્થ દ્વારા નષ્ટ કરી નાખવું જોઈએ. થેાડા મહિના બંધ બારણે એકાંતમાં રહેવાથી એકાગ્રતા અને ધ્યાનમા તમારો સારો વિકાસ થાય એટલામાં અચાનક જ એક યા બીજા અવરોધ કે મુશ્કેલીને લીધે તમારું ધ્યાન બેારવાઈ જાય છે. એક રીતે તેા તમારા મિત્રેા જ તમારા

સાચા દુશ્મનો છે. એક કે બીજા કામને નિમિત્તે એ તમને દુનિયામાં ખેંચી જ જતા હોય છે. ઘણી વાર નૈતિક જવાબદારીની લાગણીને લીધે પણ તમે બળ પૂર્વક ખેંચાઈ જાઓ છો. એનો સામનો કરવાનું તમારા માટે સાવ મુશ્કેલ હોય છે. અલબત્ત એ સામનો અનિવાર્ય તો છે જ. આને તમારે તમારી નબળાઈ જ ગણવી જોઈએ. તમારા થોડાઘણા નિકટના મિત્રોને ખુશ કરવા તમારા આદર્શનું બલિદાન આપવું એ પ્રશંસનીય તો નથી જ. આવા સંસારી જીવોની સાથે ભળવાથી તમારા નવા આધ્યાત્મિક સંસ્કારો ઝંખવાવા માંડશે, થોડા સમયમાં એ સાવ ઓસરી જશે ને પછી તો બમણો પુરુષાર્થ કરવા છતાં એ મજ વિકાસની કક્ષાએ ફરી પાછા પહોંચવાનું તમારા માટે અતિમુશ્કેલ બની રહેશે

સંસારીઓ સાથે ભળવાનાં ભયસ્થાનો

સંસારી જીવોની સાથે ભળવું એ સાધકો માટે એકદમ ભયજનક અને ખતરનાક છે. સંસારી જીવ અને સાધક એ બન્ને જણા પરસ્પરથી તદ્દન વિરુદ્ધ સામસામા ધ્રુવે ચાલનારા છે. ભૌતિકવાદી જીવ વાતોના બહુ શોખીન હોય છે. એ બહુ જ વાતોડિયા હોય છે એ લોકોને વાણીના અજીર્ણનો રોગ થયો હોય છે નિંદા, નિરર્થક વાણીવિલાસ, લાબીચોડી ને અતિશયોક્તિભરી વાતો એ બધામાં એને ખૂબ જ આનંદ આવે છે. જ્યારે સાધક મિતભાષી હોય છે એ ટૂંકામાં જ વાત કરે, ને એનો વિષય પણ આધ્યાત્મિક જ હોય દુન્યવી પ્રશ્નોમાં એને રસ પડતો જ નથી; ઊલટું, એનાથી એને ઘણું દુઃખ થાય છે સાધક અને ભૌતિકવાદી મનુષ્યની વિચારધારામાં પણ ફેર હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે ભૌતિકવાદીના વિચારોમાં પત્ની, બાળકો, પૈસા કમાવાની રીતો અને ઇન્દ્રિયાનંદ જ પ્રધાનસ્થાને હોય છે એમના વિચાર સાવ છીછર

હોય છે. જ્યારે સાધક તો બ્રહ્મ વિષે ઉચ્ચ—દિવ્ય ચિંતન કરે છે. ભૌતિકવાદી જીવ હંમેશાં સ્વાર્થભાવથી જ કાર્ય કરે છે, પણ સાધક તો સમગ્ર જગતને પોતાનું જ સ્વરૂપ માનીને નિઃસ્વાર્થભાવે જ કર્મ કરે છે. ભૌતિકવાદીની પાસે સો રૂપિયા હોય તો એમાં ભવિષ્ય માટે શી રીતે વધારો થાય એનો જ સતત વિચાર કર્યા કરે છે, જ્યારે સાધક એ રકમ એકી દિવસે ઉડાડી મૂકે છે. દુન્યવી જીવ સંકુલતાઓ અને ગૂંચવાડાથી ભરેલો હોય છે, પણ સાધક તો સાદાઈની મૂર્તિ છે. દુન્યવી જીવને કોઈકનો સહવાસ જોઈએ જ, સાધકને પૂર્ણ એકાંત ગમે છે. હીન, દુન્યવી અને વ્યવહારવાદી બુદ્ધિ કદીય ઋષિઓ અને સંતોનાં નિવાસસ્થાનોની શાંતિ અને સૌન્દર્યને શી રીતે ઓળખી કે સમજી શકે? આવાં સ્થાનોમાં નિરંતર પ્રસરી રહેતાં ને નિવાસ કરતાં આધ્યાત્મિક સ્પંદનો પોતે જ, સાધકને સહેજ પણ સ્વપ્રયાસ વિના સમાધિની કક્ષાએ લઈ જાય છે. હિમાલયનાં દિવ્ય સ્પંદનો અને પવિત્ર ગંગામૈયાની પ્રશાંતિદાયક અને આત્માનું ઉત્થાન કરનારી અસરો ગમે એવા ભૌતિકવાદી અને જડ નાસ્તિકને પણ અડગ અધ્યાત્મવાદી બનાવી દે એવાં છે. આવા સ્થળોમા ત્રણ માસ સુધી રહો, ને તમારી જાતે જ એકાંતવાસનું સૌંદર્ય, ભવ્યતા અને કરુણામયી અસર માણો.

પાછા મૂળ મુદ્દા તરફ જઈએ. વિશ્વમાં વસનારાં માણસોનાં મન વિકાસની વિવિધ કક્ષાએ હોય છે. જગતમા વિવિધ મનોદશાવાળા માણસો હોય છે. જાતજાતનાં મગજ જોવા મળે છે. આકર્ષણ અને અપાકર્ષણ એવા બે પ્રકારના પ્રવાહ મનમાં ચાલ્યા કરે છે વિવિધ પ્રકૃતિના માણસો સાથે તમે ભળવા લાગો એટલે દેખીતી રીતે જ તમને અમુક માણસો તરફ ખેંચાણ થશે, જ્યારે કેટલાકથી તમે દૂર ભાગશો. આ સાથે એક ઈર્ષ્યાનો પ્રવાહ પણ વહેતો હોય છે. જેની પાસે વધારે સામગ્રી

અને ઉચ્ચતર ગુણો હશે તેમના તરફ તમે અભ્યાસના આરંભ-કાળમાં આકર્ષવાના છો જ. આવા ચિત્ર-વિચિત્ર અને સગગ પ્રવાહો ગેરલાભકારક છે, કારણ કે એથી મનની શાંતિ જોખમાય છે. આથી ધ્યાનને પણ નુકસાન પહોંચશે. વળી લોકો સાથે વધારે ભળવાનું થશે તેમ તમારે વાતો પણ વધારે કરવી પડશે. તમને વધારે વાતો કરવાની ફરજ પડશે. એનો અર્થ થયો શક્તિની નિરર્થક બરબાદી. સાધકે સંભાળપૂર્વક બધી શક્તિ જાળવી રાખવી જોઈએ. સંપૂર્ણ પ્રત્યાહાર દ્વારા, બહિર્મુખી વૃત્તિ કરે એવાં સર્વ બાહ્ય દ્વારો બંધ કરી દેવા જોઈએ. પ્રાણરૂપી બખ્તર અને તમારી જાતને કેમ રક્ષવી એ તમે નહીં જાણતા હો તો તમારી કીમતી પ્રાણશક્તિ બીજાઓની પાસે ચાલી જશે. તમારામાં રહેલું માનસિક તેજ, પ્રાણશક્તિ અને ચુંબકીય ઓરા—તેજ બીજા નબળા માણસો તરફ વહી જશે. આને જ નખરાબાજી કહેવાય પ્રાણશક્તિનો ભયંકર વ્યય થાય છે. પોતાની આસપાસ એક તેજકવચ—ઓરાવર્તુળ બનાવીને તમારું રક્ષણ કરવાની પ્રક્રિયા તમારે જાણી લેવી જોઈએ આંબાનો છોડ નાનો હોય ત્યારે શરૂઆતમાં એની આસપાસ યોગ્ય વાડ કરવી પડે છે. સૂકું ઘાસ અને થોડાં સુકાયેલા પાદડામા ચેતાવેલા નાનાશા અગ્નિમા તમે એકાએક મોટું લાકડું નાખો તો એ અગ્નિ ચોક્કસ ઓલવાઈ જ જવાનો. તમે સાધનાની કક્ષામા હો ત્યારે આંબાના રોપ અને નાનકડા અગ્નિ જેવા જ ગણાઓ. જગતના પ્રચંડ અને વિરોધી પ્રવાહો સામે તમે શી રીતે ટકી શકવાના હતા? પાંચ વર્ષના પ્રખર અભ્યાસને પરિણામે તમે જે કાર્ય સિદ્ધ કર્યું હોય એ બધુ જ ભૌતિકવાદીઓ સાથે ગમે તેમ ભળવાથી એક જ માસમા હંમેશ માટે ગુમાવી દેશો. ઘણા લોકો મારી પાસે ફરિયાદ કરતા આવે છે કે અન્ય લોકોની સાથે ભળવાથી એમણે ધ્યાનમા એકાગ્ર થવાની શક્તિ ગુમાવી છે

ને એકાંતમાં જે કક્ષા સિદ્ધ કરેલી એ મેળવવી મુશ્કેલ બની ગઈ છે.

પાંચ કે છ વર્ષનો એકાંતવાસ કર્યા વિના તમારે જગતમાં પગ જ ન મૂકવો જોઈએ. જગતમાં પ્રવેશતાં તમે કેટલે અંશે બદલાઓ છો એની પરીક્ષા તમારે શરૂઆતમાં જ કરવી જોઈએ. તમને દુનિયાની અંશમાત્ર અસર પણ ન થાય, ને એની વચ્ચે રહેવા છતાં પણ તમે મનની સમતા જાળવીને આત્મકેન્દ્રિત રહી શકો, તો સહેલાઈથી તમે જગતમાં ફરી શકશો. આ પરીક્ષાઓમાં પાર ન ઊતરો તો હજી થોડી ધીરજ રાખો, રાહ જુઓ, વધારે સમય એકાંતમાં રહો, સાધના ચાલુ રાખો.

જે માણસને રોજ એક કલાક સ્વાધ્યાય અને સત્સંગનો અભ્યાસ હોય, ધ્યાનમાં રસ હોય, જેના સાન્નિધ્યમાં તમને આનંદ આવતો હોય અને ઉચ્ચ વિચાર મળતા હોય એવા તમારી સમકક્ષાના માણસ સાથે હળવા-મળવામાં કશો જ વાંધો નથી. એની સાથે તમે વિવિધ કૂટ દાર્શનિક મુદ્દાઓની ચર્ચા કરી શકશો. એનાથી તમને ઘણો લાભ થશે. સમાધિનિષ્ઠ ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક આત્માઓનું ઉન્નત સાન્નિધ્ય તમે માણી શકશો. એમનો સહવાસ ઘણો લાભકારક હોય છે. તમારી અંતઃપ્રેરણા અંદરથી જ બોલી ઊઠશે કે ફલાણા માણસનું સાન્નિધ્ય ઉન્નતિકારક છે અને પેલાનું પતનકારક છે. અમુક વ્યક્તિનો સહવાસ તમને સહેજ પણ પતનકારક લાગે તો તે જ ક્ષણે એનો ત્યાગ કરી દો.

પતન

વિવેક વગર, આડેધડે ગમે તે માણસની સાથે ભળવાથી આધ્યાત્મિક વિકાસમાંથી પતિત થઈ ગયા હોય એવા કેટલાક માણસોનો મને ખ્યાલ છે. એવા લોકો આત્મપરીક્ષા કર્યા વગર

જ ઉતાવળથી સંસારમાં પ્રવેશી જતા હોય છે. જૂના, સેતાની સંસ્કારો તમને કચડી નાખવાની રાહ જ જોતા હોય છે. એટલે બધી જૂની વાસનાઓ ફરી પાછી ઊભી થઈ ને ભયંકર જોશથી તમારા ઉપર હુમલો કરે છે, પતનના આ ગાળા દરમ્યાન વાસનાઓ કેન્દ્રિત, ત્વરિત અને જલદ બને છે. પછી ઊંચે ચઢવાનું તમારા માટે મુશ્કેલ બની જશે.

ચેતતા રહેજો

તમારા મૂળ ઉચ્ચ સંસ્કારોનું હમેશા રક્ષણ કરો. એમને ઝંખવાવા ન દેશો. જે ગુમાવ્યું તે પાછું મેળવવાનું ઘણું જ મુશ્કેલ છે. હમેશા વિચાર અને વિવેકનો ઉપયોગ કરો. દુરિત પ્રભાવોનો સામનો કરવા માટે તમારી ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરો. ઇંદ્રિયો ઉપર હમેશા નિયંત્રણ રાખો. પૂર્ણ વૈરાગ્ય ધારણ કરો. દેાઢલા વૈરાગ્યનો અર્થ જ નથી. એ તીવ્ર ને વધારે તીવ્ર બનવો જોઈએ. જો તમે ઇન્દ્રિયોની જોહુકમી સહી લેશો, તો વિવેક અને આધ્યાત્મિક સંસ્કારોનું સત્યાનાશ નીકળી જશે. એકાંતમા રહો. કોઈની સાથે ભળશો નહી. મૌન પાળો, તો તમે સંપૂર્ણ સલામત રહેશો, તો તમે ભયભર્યા પ્રદેશમાંથી મુક્ત થઈ જશો. સિદ્ધ થાઓ પછી સંસારમા પ્રવેશજો ને માનવતાનું આધ્યાત્મિક ઉત્થાન કરજો.

શ્રીઅરવિંદે વીસ કરતાં પણ વધારે વર્ષ સુધી પોંડીચેરીની એક ઓરડીમાં સંપૂર્ણ એકાંતવાસ સેવ્યો હતો. ખાલી ફરવા માટે પણ એ કદી બહાર નીકળ્યા નહોતા. આ સાચી વાત છે, અતિશયોક્તિ નથી. એમના ભાઈ શ્રી બારિન્દર ઘોષ પણ યોગી થઈ જઈને કેટલાંય વર્ષ એકાંતમાં રહ્યા હતા. ગંગોત્રી પાસેના

ધારલી ગામમાં મહાત્મા કૃષ્ણ આશ્રમ છેલ્લાં આઠ વર્ષથી કાષ્ઠમૌન ધારણ કરીને એકાંતમાં રહ્યા છે. ભગવાન બુદ્ધે ઉરુવેલા ઉપવનમાં ૭ વર્ષ સુધી એકાંતવાસ કર્યો હતો. ઈસુ ખ્રિસ્ત ૧૮ વર્ષ સુધી એકાંતમાં રહ્યા હતા. સ્વામી રામતીર્થે પણ હૃષિકેશ પાસે બ્રહ્મપુરીમાં ઘણાં વર્ષ સુધી એકાંતવાસ કર્યો હતો. તમે પણ શ્રીઅરવિંદ જેવા વિશ્વવિખ્યાત વિભૂતિ કેમ ન થઈ શકો?

ખાસ નોંધ : બધું ક્રમે ક્રમે થવું જોઈએ. ઘણા લાંબા સમય સુધી સંસારમાં રહેલા માણસ માટે એકદમ જ એક ઓરડીમાં પેસી જઈને સંપૂર્ણ મૌન સાથે એકાંતવાસ સેવવાનું મુશ્કેલ હોય છે. સાધનાનો આરંભ કરનાર માટે તો આ ઘણું જ મુશ્કેલ અને દુઃખદાયક બની જાય છે. એણે ધીરે ધીરે પોતાની જાતને કેળવવી જોઈએ. અઠવાડિયામાં એક દિવસ મૌન પાળીને અને રોજ અમુક કલાક એકાંતમાં ગાળીને એણે ધીરે ધીરે મનને તૈયાર કરવું જોઈએ. એણે રોજ સાંજે ગંગાકિનારે, સાગરતીરે અથવા એવી જ કોઈ અનુકૂળ જગાએ ફરવા જવું જોઈએ. સાધના માટે તાજી હવા, તાજગીદાયક શીતળ સ્નાન, સંધ્યાવેળાએ પરિભ્રમણ અને સાદો વ્યાયામ ખૂબ જ જરૂરી છે. દૂધ, ઘી વગેરે ખાવાનું એને પાલવી શકે તેમ ન હોય એટલે એણે વિવિધ રસ્તે કુદરતની મદદ ઉપર જ આધાર રાખવાનો રહ્યો. સાધનાના સમય દરમ્યાન વ્યવહારબુદ્ધિનો ઉપયોગ હંમેશાં થતો જ રહેવો જોઈએ. બેત્રણ વર્ષના ગાળાને અંતે તમે આખો દિવસ એકાંત ઓરડામાં રહેવાને શક્તિમાન બની શકશો, કારણ કે આટલા ગાળા દરમ્યાન મનન, ચિંતન, ધ્યાન અને નિદિધ્યાસનની પ્રક્રિયા તમે સારી રીતે જાણી ગયા હશો. હવે તમે ૭ કલાક ધ્યાનમાં અને ૭ કલાક સ્વાધ્યાયમાં ગાળી શકશો. આ નવા જીવનને મન પણ હવે અનુકૂળ થઈ ગયું હોય છે. પછી કોઈ મુશ્કેલી નહીં આવે. હંમેશાં એકાંતમાં

રહેવામાં પણ તમને અતિશય આનંદ આવશે. પછી તો એકાદ દિવસ માટે પણ એ એકાંતવાસ છોડવો પડે તો તમને એ નહીં ગમે; એકાંતનો એ આનંદ અને શાંતિ ગુમાવવાનું તમને નહીં પાલવે. મદદ, શક્તિ અને સુખ માટે બહાર નહીં પણ અંદરના આત્મા ઉપર જ તમે આધાર રાખશો. તમને એ ખ્યાલ પણ આવી જશે કે સર્વ જ્ઞાન અંદરથી જ આવે છે. તમારું આખું અસ્તિત્વ બદલાઈ જશે. તમારું મનઘડતર પણ પલટાઈ જશે. તમારી આ માનવીય છતાં દિવ્ય પ્રકૃતિને સંસારી મનવાળા માણસો બરાબર નહીં સમજી શકે.

૧૦. યોગ અને જ્ઞાન

જ્ઞાનયોગ રાજમાર્ગ છે. વેદાંતનાં સર્વ વ્યાવહારિક શાસ્ત્રોમાં એનું વર્ણન કરેલું છે. કોઈ વિદ્વાન અને સમભાવભર્યા ગુરુ પાસેથી વેદાંતશાસ્ત્ર સાંભળવું એ જ્ઞાનયોગનો આરંભ છે. માત્ર ઉપનિષદો જ બ્રહ્મનું ચોક્કસ અને સ્પષ્ટ જ્ઞાન આપી શકે છે. આરંભથી અંત લગી શાસ્ત્રોનું યોગ્ય રીતે શ્રવણ કરવામાં આવે તો સ્પષ્ટ થશે કે માનવ આત્મા અને બ્રહ્મની એકતા સિદ્ધ કરવાનો જ સર્વ શાસ્ત્રોનો મૂળ હેતુ છે. બ્રહ્મજ્ઞાનના પ્રતિષ્ઠિત કેન્દ્રસમા વેદાંતના મહાગ્રંથોની યોગ્યતા વિષેની શંકા એ ગ્રંથોનું શ્રવણ કરતાં જ નાબૂદ થઈ જાય છે. બીજું પગથિયું છે જે શ્રવણ કર્યું હોય તેનું મનન અને તાર્કિક દલીલો કરવાનું. વેદાંતનાં તમામ પાસાંનું પરીક્ષણ કરવાની બુદ્ધિને છૂટ છે. બ્રહ્મનું સ્વરૂપ અને જ્ઞાન વિષેની તમામ શંકાઓ તાર્કિક દલીલો દ્વારા નાબૂદ થાય છે. શ્રવણ અને તાર્કિક દલીલો દ્વારા આત્માના મૂળ સ્વરૂપનું મેળવવામાં આવેલું જ્ઞાન આત્માના ઊંડા ધ્યાનમાંથી મળતા

અનુભવ દ્વારા ચકાસી શકાય છે. સતત ધ્યાન તમામ પ્રકારનાં વિકૃત જ્ઞાન અને વિપરીત ભાવનાનેા નાશ કરે છે. આત્માના પૂર્ણ સ્વરૂપનું ભાન થતાં જ આ સંસાર તેના જનક કારણ સમી માયા સાથે અદશ્ય થઈ જાય છે. આમ, જીવનનું મૂળ લક્ષ્ય સધાય છે અને સાધક પૂર્ણ પરમહંસ બની રહે છે. સર્વ તત્ત્વેામાં વ્યાપક બ્રહ્મને જ જેવાથી આપણી સર્વ હૃદયગ્રંથિઓ ભેદાઈ જાય છે, સર્વ વિવાદો ઓગળી જાય છે, શંકાઓ અદશ્ય થાય છે, ને કશું કર્મ રહેતું નથી.

[મુંડક૦ ૩–૨–૮] [— સિદ્ધાન્તલેશ]

આ જ ભૂમિકાએ યેાગીઓ નિર્ગુણ બ્રહ્મના ધ્યાન–ચિંતન દ્વારા પણ પહેાંચી શકે છે. નીચેના જેવાં શાસ્ત્રવાક્યો સ્પષ્ટ બતાવે છે કે પરમબ્રહ્મની ધ્યાનમય ભક્તિ એ મુક્તિનું બીજું એક સાધન છે.

" વેદાંત દ્વારા, તે[બ્રહ્મ]ની પ્રકૃતિના ચિંતન દ્વારા અને તેની પરાપ્રકૃતિના ધ્યાન દ્વારા પણ તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે."

બ્રહ્મનું ધ્યાન ન હેાય એમ દર્શાવનારા શ્રુતિવાક્યનેા અર્થ એમ તારવવેા જોઈ એ કે બ્રહ્મનું જ્ઞાન એક રીતે અશક્ય જ છે. એ જ રીતે બ્રહ્મના જ્ઞાનની અશક્યતા દર્શાવનાર શ્રુતિવાક્યનેા અર્થ એમ લેવેા જોઈ એ કે બ્રહ્મનું મૂળ સ્વરૂપ જ એવું છે કે એ જ્ઞાનનેા વિષય બની જ ન શકે. બ્રહ્મના ધ્યાનની અને જ્ઞાનની સર્વ પદ્ધતિઓ બ્રહ્મની પરાપ્રકૃતિના નિકટના—એનાથી સહેજ ઊતરતા પાસા ઉપર આધારિત છે, પણ જ્યારે ધ્યાતા, જ્ઞાતા વ્યક્તિ તરીકે મટી જાય છે ત્યારે એ ઊતરતું પાસું પણ અદશ્ય થઈ જાય છે.

યોગસાધક પાસેથી તીવ્ર બુદ્ધિની અપેક્ષા નથી રાખવામા આવતી. એ પૂર્ણતયા નૈતિક, સંયમી અને ગુરુ પ્રત્યે ભક્તિભાવ-વાળો હોય એટલું જ જરૂરી છે. વેદાંતમાં જરૂરી હોય છે તેમ આમા ગુરૂએ ગહન વિદ્વાન હોવાની જરૂર નથી. એનાં ચારિત્ર્ય અને વ્યવહાર શુદ્ધ હોવા જોઈએ ને યોગપરંપરાનું એને સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું જોઈએ.

જ્ઞાનયોગપદ્ધતિનો પૂર્ણ સ્વામી — વિદ્વાન અને નૈતિકતાપૂર્ણ હોવાથી — અલગ માનસિક ભૂમિકાવાળા બે શિષ્યોને દર્શન અને ધ્યાન એમ બે પ્રકારના જ્ઞાન આપી શકે છે.

અંતમા નોંધવું જોઈએ કે ધ્યાન એ મુક્તિનું સાધન છે, છતા એ દાર્શનિક અનુસંધાન જેટલું પ્રભાવક અને મહત્ત્વનું નથી, કારણ કે ધ્યાન કરતા ચિંતવન દ્વારા અવરોધક પાપોનો નાશ થવાથી માણસ વધારે સહેલાઈથી બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર પામી શકે છે. ધ્યાન દ્વારા બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર માટે મથતા સાધકને પતંજલિની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિને અનુસરવાની સલાહ આપવામા આવે છે.

બીજો મહત્ત્વનો તફાવત

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः । [૧-૨, પાતંજલ યોગસૂત્ર]

૧. ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ એટલે યોગ. શીશીને બૂચ વડે બંધ કરી દઈએ છીએ તેમ યોગી પોતાના મનને પ્રયત્ન દ્વારા વૃત્તિહીન કરી દે છે. એ મનને પૂર્ણ શૂન્યવત્ બનાવી દેવા પ્રયત્ન કરે છે. જ્યારે જ્ઞાની ધ્યાન અને નિદિધ્યાસનની કક્ષા વખતે પણ મનની સહેજેય ચિંતા નથી કરતો, જોકે શરૂઆતમા શમ દ્વારા એણે મનને શાંત તો કરી જ લીધું હોય છે. तत्त्वमसि અને

છે, કાર્યકારણનો સબંધ શોધે છે, પૃથક્કરણ અને એકીકરણ કરે છે, ઊંડુ અનુસંધાન અને વિવેકપૂર્વક વિભાજન કરે છે આ થઈ સવિતર્ક પદ્ધતિ એ આવી નેતિ નેતિ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરે છે હું આ નથી, હું તે નથી, હું શરીર નથી, મન નથી હુ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છુ શિવોઽહમ્, શિવોઽહમ્ અહં બ્રહ્માઽસ્મિ— હું બ્રહ્મ છુ, હુ અહમ્ નહીં, સોઽહમ્ છુ જેવા વિચાર એ કરે છે એવો એ થાય છે એ સતત ચિંતવે છે કે હું બ્રહ્મ છુ, એટલે કીટભ્રમરન્યાયે એ બ્રહ્મરૂપ બની જાય છે જ્યારે રાજયોગી સર્વ વૃત્તિઓને સવિકલ્પસમાધિ નામક વૃત્તિમા પરિવર્તિત કરી દે છે છેવ્ટે એનો પણ ત્યાગ કરીને નિર્વિકલ્પમા પ્રવેશીને એ જાણે છે કે હુ બ્રહ્મ છુ

૮ આ રીતે ત્વરિત મુક્તિ [પ્રલય, અત્યંત પ્રલય] મળી જાય છે, જ્યારે યોગી એકમાથી બીજા ચક્રમા એમ ક્રમેક્રમે વૈજ્ઞાનિક રીતે વિવિધ કક્ષાઓમા થઈને પસાર થાય છે એ વિવિધ ભૂમિકાઓ પસાર કરતો જ રહે છે છેવટે એ ધ્યેય જ્ઞાની શુદ્ધ બ્રહ્મની અંતિમ ભૂમિકાએ જાય છે

---

૧૧ અજ્ઞાનના અવશેષ

જીવંત અવસ્થા હોય ત્યારે મુક્તિ પછી પણ એના થોડા અવશેષ ટકી રહે છે ખરા મુક્તાત્માના શરીરનો દેખાવ અને તેના દુનિયાને છેતરામણા લાગતા કર્મો એ જ્ઞાનના ઉદય પછી પણ થોડીવાર ટકી રહેતા અજ્ઞાનના અંશને કારણે જ છે એમ ગણી શકાય સર્વ કર્મફળના પ્રભાવોનો અંત આવે ત્યારે એ કર્મ અને શરીરનો બાહ્ય ભ્રમણાત્મક દેખાવ પણ ઓસરી જાય

છે ને મુક્તાત્મા સદાસર્વદા માટે વિશુદ્ધ સચ્ચિદાનંદના અસીમ સાગરમાં હમેશને માટે મળી જાય છે. આગળની ભૂમિકાને જીવન્મુક્તિ અથવા સદેહમુક્તિ કહેવાય છે, જ્યારે પાછળની ભૂમિકાને વિદેહમુક્તિ અર્થાત્ શરીરના નાશ પછીની મુક્તિ કહે છે. આ બન્ને પ્રકારની મુક્તિ વચ્ચેનો તફાવત વાસ્તવિક નહીં પણ માત્ર નામનો જ છે, કારણ કે સર્વ તફાવતોને પાર રહેલી આ આત્માની પરબ્રહ્મ સાથેની એકતા આ બન્ને ભૂમિકાવાળામાં જોવા મળે છે. શરીર અને તેની ક્રિયાઓને ટકાવી રાખનારાં કર્મફળ પણ આવા મુક્તાત્માની દૃષ્ટિએ બ્રહ્મ કરતાં અલગ હોતાં નથી. એટલું જ નહીં, બંધનગ્રસ્ત જીવો માટે આવા પૂર્ણ આત્માઓનાં કર્મો ઉપકારક છે માટે એ થોડો સમય ચાલુ રહે છે એવી એક શક્યતા સૂચવવામાં આવે છે. એટલે જ તો વિદ્યારણ્યસ્વામી એમના 'જીવન્મુક્તિવિવેક'માં આવી બે પ્રકારની મુક્તિનો તફાવત સ્વીકારતા નથી.

૧. કેટલાકનો મત એવો છે કે છુપાવવું અને જાહેર કરવું એવી બે જાતની શક્તિઓવાળું મૂળભૂત અજ્ઞાન, જ્ઞાનના ઉદય પછી પણ અગાઉનાં કર્મફળોને લીધે, કેટલેક અંશે ટકી રહે છે. મૂળ અજ્ઞાનની આ શક્તિને લીધે સદેહમુક્તિની શક્યતા સમજી શકાય છે. [સિદ્ધાંતલેશ]

૨. બીજાઓનો મત એવો છે કે અજ્ઞાનના નાશ પછી પણ અજ્ઞાનની રહી ગયેલી અસરો જીવન્મુક્તિનું કારણ બને છે. લસણ રાખવામાં આવ્યું હોય તે વાસણમાંથી લસણ કાઢીને સાફ કરી દીધા પછી પણ તેમાંથી લસણની ગંધ આવે છે. એ જ રીતે વસ્તુના નાશ પછી પણ તેની અસરો રહેવાની શક્યતા છે એમ સાબિત થાય છે. [સિદ્ધાંતલેશ]

૩. ત્રીજો એક મત એવેા પણ છે કે બળી ગયેલી દિવેટની જેમ મૂળ અજ્ઞાન પણ મુક્તાવસ્થામાં રહે છે, ને એ જીવન્મુક્તિનું કારણ બને છે.

૪. જોકે જીવન્મુક્તિ જેવી પૂર્ણ ભૂમિકાને પણ અવગણનારા આવા અજ્ઞાનના અંશની પ્રકૃતિને સમજાવવાનેા બોજો શ્રી સર્વજ્ઞાત્મ મુનિ જેવા વેદાંતી રાખતા જ નથી. એમનેા મત એવેા છે કે પરમ પ્રજ્ઞા જ્ઞાનનું એકત્વ દર્શાવે એ ઘડીએ જ શરીરસહિત વિશ્વ અને તેની સર્વ ક્રિયાએા, મુક્તાત્માની દૃષ્ટિએ, એાસરી જ જાય છે. એમનું અસ્તિત્વ પછી રહેતું જ નથી. પછી એ જ્ઞાનીનું પેાતાનું અસ્તિત્વ પણ એક અર્થમાં રહેતું નથી. એ પેાતે જ પૂર્ણ અસ્તિત્વ અને આનંદ બની જાય છે. પછી ત્યાં માત્ર એક જ પૂર્ણતા રહે છે, જ્યાં બધું જ બ્રહ્મમય બની જાય છે. [સિદ્ધાંતલેશ]

---

૧૨. પંચકેાષ

૧ અન્નમય કેાષ
૨ પ્રાણમય કેાષ
૩ મનેામય કેાષ
૪ વિજ્ઞાનમય કેાષ
૫ આનંદમય કેાષ

અન્નમય કેાષ ભૌતિક [સ્થૂલ] શરીરમાં છે, પ્રાણમય, મનેામય અને વિજ્ઞાનમય કેાષેા માનસિક [અથવા ઉદ્ભૌતિક —

Astral] સૂક્ષ્મ શરીરમાં છે અને આનંદમય કોષ કારણ-શરીરમા છે. આ વિભાજન વેદાંત પ્રમાણે છે.

શ્રીઅરવિંદ ઘોષ પ્રાણમય કોષને ભૌતિક — સ્થૂળ શરીરમાં મૂકે છે. મનોમય કોષને સૂક્ષ્મ — માનસિક શરીરમા અને વિજ્ઞાનમય તેમ જ આનંદમય કોષને કારણશરીરમા મૂકે છે. જોકે વેદાંતના મત મુજબ સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એમ ત્રણ શરીર અને પાચ કોષ છે. આ વિભાજન વધારે પ્રચલિત પણ છે.

થિયૉસોફીવાળા માનસિક અને ઉદ્ભૌતિક એવા બે ભેદ પાડે છે. એ દક્ષાની ભૂમિકા પ્રમાણે ચાર કે પાચ પ્રકારનાં શરીર ગણાવે છે. આ ભૌતિક શરીરમાં એક સૂક્ષ્મ [ઈથર] શરીર હોય છે, જે મૃત્યુ વખતે તેનાથી છૂટું પડીને ઉચ્ચતરોમા થતા આત્માના ઉત્થાનના ગાળા દરમ્યાન નાશ પામે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ માત્ર બે જ પ્રકારના શરીર ગણાવતા : સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ. પશ્ચિમના લોકોને ઉપદેશ આપતી વખતે ગૂચવણ ટાળવા અને સરળતા કરવા એ કારણશરીરને ગણતરીમા લેતા નહોતા.

કોષનાં કાર્યો

અસ્તિત્વ, જન્મ, વિકાસ, પરિવર્તન નાશ અને મૃત્યુ એવાં ૭ પ્રકારનાં પરિવર્તનોમાં થઈને અન્નમય કોષ પસાર થાય છે. આત્માને કર્મ કરવા માટે ઇન્દ્રિયો નહીં, પણ બાહ્ય કારણો — સાધનો પૂરા પાડવામા આવે છે. પ્રાણમય કોષમા પ્રાણ હોય છે. એ પેલા કરણો — સાધનોને કર્મમા પ્રેરે છે. એમને લીધે ભૂખ અને તરસ લાગે છે. ભૂખ અને તરસના ભાવ પ્રાણમય કોષના છે એ ભાવોને આત્મા સાથે કાંઈ જ લાગતુંવળગતું નથી. મનોમય કોષમા સંકલ્પ વસે છે. વિજ્ઞાનમય કોષ વિચારે છે, ચિંતવન કરે

છે, [આમ કરવુ કે તેમ, આ કરવુ કે તે એવા] લાભ-ગેરલાભ સરખાવે છે, તાર્કિક દલીલો કરે છે, સરખામણી કરે છે, તફાવત વિચારે છે, સરવાળા–બાદબાકી કરે છે, ધારણા બાંધે છે, નિર્ણય કરે છે, નિશ્ચય કરે છે, સાર તારવે છે, યોગ્યાયોગ્યતા વિચારે છે એનો ક્રિયાકલાપ ઘણો વિશાળ હોય છે પ્રિય મોદ અને પ્રમોદ દ્વારા આનદમય કોષ સુખ અને આનદ પ્રગટાવે છે આ ત્રણેય આનદમય કોષના લક્ષણો છે મુબઈની હાફુસ જેવી સુદર કેરી જોતાની સાથે જ તમારા મનમા ઇચ્છા જાગે છે એનુ નામ પ્રિય એ કેરી ખરીદીને તમે માલિક બનો છો એ છે મોદ ને ચિત્તને શાંતિ થાય ત્યા લગી તમે ખાઓ છો એ છે પ્રમોદ આ ક્રિયા પ્રક્રિયાઓ અને તેમાથી મળેલા આનદમાથી પ્રગટેલી જે કોઈ અસરો ચિત્તમા રહી જાય તેનુ નામ સસ્કાર આવો આનદ ફરીફરી મળે એવી ઊડી ઝખનાનુ નામ તૃષ્ણા ઇચ્છાનુ એક સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ, જે ખરેખરી ઇચ્છાને નક્કર જન્મ આપે તેનુ નામ વાસના વાસના સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ હોય છે ઇચ્છા તેનુ નક્કર રૂપ હોય છે એ બેની વચ્ચે આ તફાવત છે

સાખ્ય-વેદાતની ભૂમિકાઓની તુલના

અન્નમય કોષ પાચ પચીકૃત તત્ત્વોનો બનેલો છે પ્રાણમય કોષમા પાચ કર્મેન્દ્રિયો અને પાચ પ્રાણોનો સમાવેશ થાય છે મનોમય કોષમા મન અને પાચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો આવે વિજ્ઞાનમય કોષમા બુદ્ધિ અને પાચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોનો સમાવેશ થાય આનદમય કોષ અવિદ્યા, અવ્યક્ત અથવા પ્રકૃતિનો બનેલો છે ચિત્ત મનની નીચે અને અહકાર બુદ્ધિના હાથ નીચે રહે સાખ્યપદ્ધતિમા પ્રાણ ગણાતા નથી એ એવુ માને છે કે મન બુદ્ધિ અહકાર અને ઇન્દ્રિયોની ક્રિયાશીલતાનુ નામ જ પ્રાણ

પાંચ યોગવૃત્તિઓ અને પાંચ કોષોની એકરૂપતા

પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા, સ્મૃતિ.

[પાતંજલ યોગસૂત્ર ૧ – ૬]

પ્રમાણ અન્નમય કોષ સાથે, વિપર્યય પ્રાણમય કોષ સાથે, વિકલ્પ મનોમય કોષ સાથે, સ્મૃતિ વિજ્ઞાનમય કોષ સાથે અને નિદ્રા આનંદમય કોષ સાથે મળતા આવે છે.

પાંચ કોષ અને સાત ભૂમિકાઓ

પ્રત્યેક કોષ સ્પંદિત થતો હોય છે. એ સાથે એ અમુક ભૂમિકા, તેના પદાર્થો અને જીવોની સાથે તે સંપર્કમા હોય છે. જે તે ભૂમિકાના પદાર્થો અને જીવો તેમની સાથે સંકળાયેલા કોષ ઉપર સતત હુમલા કરીને પોતાના સ્પંદન ધોધમાર વહાવ્યા કરે છે. અન્નમય કોષ ભૌતિક ભૂમિકા સાથે સંપર્કમા હોય છે. પ્રાણમય કોષ ભૂર્વલોક સાથે, મનોમય કોષ સ્વર્ગલોક સાથે, વિજ્ઞાનમય કોષ મહલોક અને જ્ઞાનલોક સાથે અને આનંદમય કોષ તપોલોક અને સત્યલોક સાથે સંપર્કમા હોય છે.

પાંચ કોષ અને પાંચ પુરુષો

અન્નમય કોષમા સ્થૂલ ચેતનાવાળો અન્નમય પુરુષ, પ્રાણમય કોષના પ્રાણિક ચેતનાવાળો પ્રાણમય પુરુષ, મનોમય કોષમાં માનસિક ચેતનાવાળો મનોમય પુરુષ, વિજ્ઞાનમય કોષમા ઉન્માનસિક

ચેતનાવાળો વિજ્ઞાનમય પુરુષ અને આનંદમય કોષમાં બ્રહ્માનંદમયી ચેતનાવાળો આનંદમય પુરુષ — આવી સંકલના હોય છે.

આત્મા પંચકોષથી પર

આત્મા પંચકોષથી પર છે.
આત્મા પંચકોષવિલક્ષણ-પાંચ કોષોથી જુદો છે.
આત્મા શરીરત્રયવિલક્ષણ—ત્રણે પ્રકારના શરીરોથી જુદો છે.
આત્મા અવસ્થાત્રયસાક્ષી—ત્રણેય અવસ્થાઓનો સાક્ષી છે

---

૧૩. સંસ્કારોનું બળ

[સદાશિવ બ્રાહ્મણનું ઉદાહરણ]

ત્રિચિનાપલ્લી પ્રદેશના કરુર નામના શહેરમાં સદાશિવ બ્રાહ્મણ નામનો એક પૂર્ણ રાજયોગી રહેતો હતો. એ વારાણસીના ત્રૈલંગ સ્વામી જેટલો પ્રખ્યાત હતો. એ છ છ મહિના સુધી સમાધિમાં બેસી રહેતો. એ મોટો તિતિક્ષુ અને વૈરાગી હતો. એ માત્ર કૌપીન જ પહેરતો અને ખલી જમીન ઉપર સૂઈ રહેતો. દક્ષિણની ગંગા ગણાતી કાવેરીમાં એક વાર ભયંકર પૂર આવ્યું. એમાં સમાધિમાં બેઠેલો આ સદાશિવ તણાઈને બીજી જ જગાએ ખેંચાઈ ગયો. એક વખત એ જમીન ઉપર સૂતો હતો. બે ઈંટોનું ઓશીકું બનાવ્યું હતું. આસપાસમાં ગાયો ચરાવતા છોકરાઓએ એની મશ્કરી કરી: "જુઓ આ મોટા મહાત્માને! પહેરવાની લંગોટી માત્ર છે ને તોય પાછી ઓશીકા જેવી સગવડ જોઈએ છે." "ઓશીકા વગર મારાથી નહીં ઊંઘાય કે?" પેલા થોડા શબ્દોએ

એના મનમાં વિચાર ઊભો કર્યો. એને થોડી અસર થઈ. એણે તરત જ ઈંટો ફેંકી દીધી. આના ઉપરથી સમજાય છે કે ૭ ૭ માસ સુધી સમાધિમાં રહેનારા યોગીઓના મન ઉપર પણ પ્રશંસા અથવા નિંદાની અસર થાય છે ખરી. આવું હોય છે સંસ્કારોનું બળ. અનંતકાળથી નિંદા અને પ્રશંસાએ મન ઉપર પોતાનો પ્રભાવ, આનંદ કે વિષાદરૂપે, પાડયા જ કર્યો છે. સ્વયં યાજ્ઞવલ્કયે પણ એકવાર એક માણસને મૃત્યુનો શાપ આપ્યો હતો. જનકના દરબારમાં બનેલા પ્રસંગ ઉપરથી જાણવા મળે છે કે આટલા મોટા બ્રહ્મજ્ઞાની હોવા છતાં યાજ્ઞવલ્કયના મનમા પૈસા અને ગાયોની સુષુપ્ત પ્રેરણા અને થોડીક ક્રોધની માત્રા હતી ખરી. સામાન્ય રીતે એમ મનાય છે કે જ્ઞાનીઓમા પણ ક્રોધ, રાગ, દ્વેષ વગેરેના થોડા અંશ હોય છે ખરા, પણ એ તો નામ પૂરતા—આભાસમાત્ર જ હોય છે, વાસ્તવિક નહીં. સંસારી જીવ અને જ્ઞાનીની વચ્ચેનો તફાવત એટલો જ છે કે જ્ઞાનીનો ગુસ્સો નાના બાળકની જેમ ક્ષણવારમાં ઓગળી જાય છે,' જ્યારે પેલાનો સતત ચાલ્યા કરે છે. જ્ઞાની થોડી જ વારમા એ ભૂલી જશે. પણ સંસારી જીવ લાંબા સમય સુધી પોતાના મનમાં એ યાદ રાખશે. ક્રોધ દ્વારા જ્ઞાનીના અંતરમાં પ્રગટતી અસરને લાકડીના સ્પર્શે પાણીમાં થતી લીટી સાથે સરખાવી શકાય. એ લાંબી ટકતી નથી. આની લહેરો તરત જ નાશ પામે છે.

આપણા દૈનિક જીવનમાં ઊભી થતી ઘણીખરી તકલીફોનું મુખ્ય કારણ એ હોય છે કે આપણે પોતાના મન ઉપર યોગ્ય નિયંત્રણ રાખી શકતા નથી. કોઈ માણસ આપણું ખરાબ કરે તો આપણે તરત જ તેનુ ખરાબ કરવાની, બદલો લેવાની ને ઈંટનો જવાબ પથ્થરથી આપવાની ભાવના સેવીએ છીએ. ક્રોધનો જવાબ ક્રોધથી જ આપવાનો પ્રત્યાઘાત આપણામાં જન્મે છે. આપણા

પ્રત્યે આચરવામાં આવેલી પ્રત્યેક ખૂરાઈનો આપણી અંદરથી જાગતો પ્રત્યાઘાત દર્શાવે છે કે ચિત્તને શાંત રાખવાની શક્તિ આપણામાં નથી. આમ પદાર્થ ઉપર એ ઘાઘની જેમ ધસી જાય છે ને આમ આપણે અશક્ત બની રહીએ છીએ. ખૂરાઈનો ભાવ અને તિરસ્કારના રૂપે પ્રગટતો પ્રત્યેક પ્રત્યાઘાત આપણા મનને હાનિકારક હોય છે. એના ઉપર જો નિયંત્રણ મૂકવામાં આવે તો એ આપણા લાભમાં કામ કરે છે. આનો લાભ તત્કાળ પૂરતો જ નહીં, હરહંમેશ માટેનો ને અમીમ હોય છે. ક્રોધ અને ધિક્કારના પ્રતિભાવને જેટલી વખત દબાવીએ એટલી વાર એટલી બધી વિપુલ શક્તિ આપણા લાભમા જમા થાય છે કે એનું પરિવર્તન થઈને એ વધારે ઉચ્ચતર શક્તિનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. યોગ્ય રીતે કાબૂમા લેવાયેલો ક્રોધ આખા વિશ્વને હલાવી નાખનારી પ્રચંડ શક્તિના રૂપમા પરિવર્તિત થઈ જાય છે

સંસ્કારોની સમગ્ર છાપ આપણા મનમાં હંમેશા રહેલી જ હોય છે. આવી અસરો થોડા સમય પૂરતી સુષુપ્ત લાગતી હોવા છતા એ સર્વદા મનમાં તો રહે છે જ અને જ્યારે પણ યોગ્ય પ્રેરક બળ મળે છે ત્યારે એ બહાર પ્રગટે જ છે. ચિત્તના સ્પંદન ભલે બહારથી ઓસરેલા લાગે ને ન દેખાય, પણ અંદરના ભાગમાં એ આણ્વિક-અણુસ્પંદનોની જેમ સતત ક્રિયાશીલ જ હોય છે; ને યોગ્ય પ્રકારનો ભાવ મળતા એ પાછા ફરીથી જાગી ઊઠે છે.

કોઈક એક શબ્દ ઉચ્ચારે કે એના અર્થનો વિચાર કર્યા વિના જ આપણે તરત જ નિર્ણય બાંધી બેસીએ છીએ. એ ચિત્તની નિર્બળતાની નિશાની છે. માણસ જેટલો વધારે નબળો એટલી જ વધારે એની નિર્બળ નિયંત્રણ રાખવાની શક્તિ તમારી સંયમ-શક્તિ ઉપરથી જ તમારે હંમેશા તમારું માપ કાઢવું જોઈએ.

કોઈ સમાચાર સાંભળ્યા પછી દુઃખ થાય અથવા ક્રોધની લાગણી ઊભી થાય તો તરત જ તર્ક કરીને નિરીક્ષણ કરો કે એણે તમારા મનમાં કેવી કેવી વૃત્તિઓ જન્માવી છે. સંયમ કાંઈ એક દિવસમાં નથી આવી જતો, પણ રોજેરોજના સતત અભ્યાસથી એ કેળવી શકાય છે. ધારો કે તમે બજારમાં જઈ રહ્યા હો ત્યાં જ માણસ આવીને તમારી કોઈ વસ્તુ પડાવી જાય છે. એ સાથે જ તમારા મનમાં ક્રોધ નામની એક વૃત્તિલહર ઉભી થાય છે, પણ એ વૃત્તિને સરજાવા દેશો જ નહીં અને એને રોકી શકશો, તો તમારામાં પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ અને વૈરાગ્યભાવ જાગશે.

પ્રતિપક્ષ ભાવના

દુષ્ટ વૃત્તિઓ આપણી પ્રકૃતિની અંદર ઊંડેઊંડે જામેલી હોય છે. એમનો નાશ કરવા માટે પ્રચંડ પુરુષાર્થની જરૂર પડે છે. એમનો નાશ કરવાનો એક જ રસ્તો છે : એમના કરતાં ઉચ્ચતર વૃત્તિભાવ કેળવવા, એમની વિરોધી વૃત્તિઓ સરજાવવી. જેનાથી છૂટવું હોય એવા ખોટા વિચાર કે કાર્યની ટેવની જગાએ તેનાથી બિલકુલ વિરોધી સારી ટેવ પાડવાથી જ સરળતાથી તેનો નાશ થઈ શકે છે. ખોટી ટેવ અને વૃત્તિઓનો જડમૂળમાંથી નાશ કરવા માટે રાક્ષસી ઇચ્છાશક્તિ જોઈએ, પણ એના બદલે, એની જગાએ વધારે સારી વૃત્તિ કેળવીને એને દૂર કરવાનું કાર્ય ઘણું વધારે સરળ અને પ્રાકૃતિક યોજના પ્રમાણેનું લાગે છે. સારી વૃત્તિ ખરાબ વૃત્તિને ક્રમેક્રમે બહાર કાઢી નાખે છે ને એક અંતિમ સંઘર્ષ પછી એ જીવનભર પાછી નહી પ્રગટે. અણગમતી ટેવો અને દુર્ગુણોનો નાશ કરવા માટેનો આ સહુથી સરળ રસ્તો છે. દુષ્ટ વિચારો અને બૂરાં કાર્યોને ઉચ્ચ વિચારો અને સદ્‌ગુણી કાર્યો દ્વારા પ્રત્યાઘાત પાડીને દૂર કરી શકાય.

પ્રેમ સહજ અને સનાતન છે, ઘૃણા અપ્રાકૃતિક અને ક્ષણિક વિકાર છે હિંમત સહજ અને સનાતન છે બીક અસહજ અને ક્ષણિક વિકાર છે દયા સહજ અને સનાતન સદ્‌ગુણ છે, ઘૃણા અપ્રાકૃતિક વિકાર છે પ્રેમભાવના દ્વારા ઘૃણાવૃત્તિ ઉપર વિજય મેળવવુ જોઈએ હમેશાં માણસના સદ્‌ગુણો અને ઊજળી બાજુઓ તરફ જ જુઓ વારવારના પ્રયત્નો દ્વારા મનને આ દિશામા દોરતા રહો ભલે તમે પચાસ વખત નિષ્ફળ થાઓ, પણ એકાવનમી વાર તો સફળ થશો જ, તે નિશ્ચિત વાત છે માણસની ખામીઓ અને નબળી બાજુઓ શોધી કાઢવી, ધિક્કાર જગાડવો, ટીકા કરવી, લાંછન આપવુ, હલકા પાડવા, લડવું, ઝઘડવુ—આ બધી રાજસિક પ્રકૃતિના મનવાળાની સહજ વૃત્તિ હોય છે સાત્ત્વિક પ્રકૃતિ હમેશા માણસની ઊજળી બાજુ જ જોશે, દોષની અવગણના કરશે, દુષ્ટોની અને શંકાશીલ જીવોની મશ્કરી સહી લેશે સહુને હમેશા ક્ષમા આપ્યા કરશે ને અજ્ઞાનના ઊંડા ખાડામા પડેલા દુન્યવી જીવોની દયા ખાઈને સહાનુભૂતિ પણ રાખશે

સ્ત્રી જ્યારે પોતાના પતિ સાથે ઝઘડતી હોય ત્યારે બાળક તેના ખોળામા પડતા જ એ ઝઘડવાનુ ભૂલીને બાળકને વહાલ કરે છે એ હસી પડે છે એના બાળકની હાજરી એના મનમા ધિક્કારને બદલે એની વિરોધી પ્રેમની ભાવના જગાડે છે બરાબર આ જ રીતે તમામ દુર્વૃત્તિઓ અને વાસનાઓના વિરોધી ભાવ અને સદ્‌ગુણો કેળવીને નીચ વૃત્તિઓનો સપૂર્ણ નાશ શકય બને છે યોગ્ય સભાળ અને પુરુષાર્થ દ્વારા જેમ માળી બગીચામાં વિવિધ પ્રકારના ફૂલ ઉગાડે છે એ જ રીતે આપણે પણ આપણા આધ્યાત્મિક વિકાસમા અનિવાર્ય એવા સદ્‌ગુણો આપણા હૃદયમા જરૂર ઉગાડી શકીએ આ ગુણોનો કેટલો વિકાસ થયો છે એ દર ત્રણ કે છ મહિને આપણે જોવુ પડે જૂના દુર્ગુણો એમના વિનાશ સામે

શક્ય એટલો સામનો કરશે, એ ટકી રહેવા મથશે, ફરી ફરી ઊગવા પ્રયત્ન કરશે, ફરીથી પ્રવેશવા માટે મથશે. આપણે સતત જાગ્રત રહેવું જોઈએ. તો લાંબે ગાળે આપણને સંપૂર્ણ આત્મસ્વામિત્વ પ્રાપ્ત થાય. વિચાર, ઇન્દ્રિયસંયમ, વિચારશૂન્યતા, શિવોऽહં ભાવના વગેરે દ્વારા ઇચ્છાઓનો સામનો કરો કોઈ [ખોટી મહત્ત્વાકાંક્ષી] યોજના ન ઘડશો, ખોટી કલ્પનાઓ ના કરશો, હવાઈ કિલ્લા બાંધશો નહીં, ઇચ્છાઓને સંતોષવાનો પ્રયાસ ન કરશો. લાગણીઓનો નાશ કરો એટલે ઇચ્છાઓ પોતાની મેળે જ નિર્બળ થઈને નાશ પામશે. ક્ષમા, વિશ્વવ્યાપક પ્રેમ અને એકતાની ભાવના દ્વારા ક્રોધ ઉપર કાબૂ મેળવો. એમ વિચારો કે સર્વત્ર મારા વિના બીજું છે જ કોણ કે ગુસ્સો કરું ? એ તો બધું અજ્ઞાન છે. હું એકમેવાદ્વિતીયમ્ છું. મારા વિના બીજું કોઈ નથી. હું જ સર્વ કાંઈ છું. આવા વિચારો સતત ચિંતવ્યા કરો.

ઉદારતા અને તત્કાળ દાન દ્વારા લોભનો નાશ કરો. અહં બ્રહ્માસ્મિની ભાવના દ્વારા અહંકારને ઓગાળી લો. બ્રહ્મ વિના ક્યાંય બીજું કશું જ નથી. અન્ય સર્વને અપવાદયુક્તિ દ્વારા નકારો. સ્વાભિમાનને વિનમ્રતા દ્વારા ગાળો. નિષ્કામ કર્મ દ્વારા અભિમાનને ગાળી નાખો. શિવોહમ્‌ની ભાવના, ઐક્યભાવ અને હિંમત કેળવીને ડરનો નાશ કરો. તપ દ્વારા વિલાસ–મોહનો વિનાશ કરો. મૈત્રી, કરુણા અને આર્જવ દ્વારા લાગણીઓ અને ભાવનાઓને નિર્મૂળ કરો. અડગ ધૈર્ય અને તિતિક્ષા દ્વારા ઇચ્છાઓનો નાશ કરીને પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ કેળવો. મુદિતા દ્વારા ઇચ્છાઓને બહાર કાઢો. સાત્ત્વિક સંતોષ, વિચાર, સત્સંગ, પ્રચંડ ધૈર્ય, સંન્યાસ અને સમાધિ દ્વારા શાંતિ મેળવો.

જપ

હવે આપણે જપનો અર્થ વધારે સારી રીતે સમજી શકીશું. આધ્યાત્મિક સંસ્કારોને વેગ આપનારું એના કરતા શક્તિશાળી બીજું કોઈ બળ નથી. પવિત્ર સજ્જનોનો એક ઘડીનો સંગ પણ આ સંસારસાગરને તરવા માટે એક નૌકાનું કામ આપી જાય છે. એવી છે સત્સંગની શક્તિ. આ જ રીતે ૐનો જપ અને તેના અર્થનું ચિંતવન મનને સત્સંગમાં રાખવાનું કાર્ય કરે છે. મનન, નિદિધ્યાસન, ચિંતન અને ધ્યાન દ્વારા ઉદ્ભવ પામેલી આધ્યાત્મિક લહેરીઓ જૂના કુસંસ્કારોનો સામનો કરીને તેમને કચરી નાખે છે. કોઈ પણ મંત્રના જપ દ્વારા ઉદ્ભવ પામેલા આધ્યાત્મિક સંસ્કાર તમારા ધ્યેયે પહોંચવા માટે અમૂલ્ય બૂટીરૂપ બની જાય છે. માટે હમેશા તમારા ગુરુમંત્રનો જપ કરતા રહો. નિરર્થક ને નકામી વાતોમાં તમારો સમય બરબાદ કરશો નહીં. હાથો વખત તમારા ગુરુમંત્રનું રટણ કરો.

---

૧૪. શક્તિઓની દૃષ્ટિથી સગુણ–નિર્ગુણ ઉપાસકો વચ્ચેનો તફાવત

તો પછી આવો પ્રશ્ન થઈ શકે કે સગુણ બ્રહ્મના ઉપાસક અને પૂર્ણ મુક્તાત્મા વચ્ચે તફાવત શો? કારણ કે, આવા ઉપાસકો પણ પરિવર્તન પામીને ઈશ્વરત્વ પ્રતિ જાય છે એમ કહેવામાં આવ્યું છે. ભક્તિનું પરિણામ પણ જો જ્ઞાનના જેવું જ આવવાનું હોય તો જ્ઞાન મેળવવાની માથાકૂટ નિરર્થક જ કહેવાય ને? નીચેના તફાવતો દ્વારા આ પ્રશ્નનો ઉકેલ આવે છે:

૧. ઉપાસકો સર્વવ્યાપક વિશુદ્ધ બ્રહ્મથી અજાણ હોય છે. એ લોકો અજ્ઞાન અને અહં જેવી અસરોથી મુક્ત નથી હોતા.

૨. જ્ઞાનાનંદને છુપાવી રાખનારી અજ્ઞાનની શક્તિ એમનામાં નાશ પામતી ન હોવાથી એ લોકો અસીમ—અનંત આનંદનો અનુભવ નથી કરી શકતા.

૩. બ્રહ્મસૂત્રોમાં સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે કે વિશ્વાનંદોના ઉપભોગની દૃષ્ટિએ તેઓની તુલના ઈશ્વર સાથે થઈ શકે છે, પણ ઈશ્વરની સ્વાયત્ત સત્તાવાળું બ્રહ્માંડ તેઓ સર્જી કે ટકાવી શકતા નથી કે નથી નાશ કરી શકતા. પણ મુક્તાત્માઓ તો ઈશ્વર સાથે એકરૂપ થઈ રહ્યા હોવાને કારણે આનંદની અને દિવ્યતાની એમ બેય પ્રકારની શક્તિઓ ધરાવે છે. એટલું જ નહીં, પોતાની મૂળભૂત અનિવાર્ય પ્રકૃતિ વિષે એ પૂરેપૂરા સજ્ઞાત હોય છે, જો કે એ દુન્યવી આનંદોમાં રાચતા નથી, કારણ કે અનંત આત્માનંદનો પ્રકાશ તેમની અંદર સર્વદા ઝગહળતો હોય છે

૧૫. જીવન્મુક્તોની પ્રકૃતિ

વેદાંતના વ્યાવહારિક રસ્તા દ્વારા પરમ ધૈર્યપૂર્વક જીવનની આ આદર્શ ભૂમિકા પ્રાપ્ત કરનારા એક મનુષ્યની કલ્પના કરીએ બુદ્ધિવાદને કારણે અને આપણા ઉપર લદાઈ ગયેલી આપણી સીમાઓને કારણે આપણે આવા જીવન્મુક્તની નિર્ગુણ સ્થિતિને પારખવાની સ્થિતિમાં જ નથી. પણ પાંખો ફફડાવતું નાનું પંખીબાળ ભલે ઊંચેરા આભમાં ઊડી ન શકે, એના માતપિતા આનંદપૂર્વક આભની જે ઊંચાઈએ આનંદપૂર્વક ઊડે છે એની આછી કલ્પના તો કરી જ શકે. એ જ રીતે ભલે આપણને પ્રત્યક્ષ અનુભવ ન હોય, આપણી બે પાંખો—શાસ્ત્રો અને ગુરુવચનો—ને આધારે આપણે એમની સ્થિતિ

વિષેનો ભલે આછો પણ ખ્યાલ તો બાંધીએ જ.

એમની સ્થિતિના માત્ર બે જ વિકલ્પ હોય છે: કાં તો એ પોતાના સમગ્ર અસ્તિત્વનું વિલોપન કરીને બ્રહ્મ સાથે સંપૂર્ણ એકાકાર બની જાય છે અથવા સગુણ બ્રહ્મ સાથે એકાકાર થઈ જઈને સર્વજ્ઞતા અને સર્વશક્તિમત્તા મેળવીને ઈશ્વર સાથે એકરૂપ બની રહે છે. જોકે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે બીજા વિકલ્પમાં દર્શાવ્યા મુજબ સર્વ દિવ્ય શક્તિઓથી ભરેલો હોવા છતાં પણ આ મુક્તાત્મા નિર્ગુણ બ્રહ્મ સાથેના પોતાની એકતાથી અજાણ નથી હોતો.

બ્રહ્મસૂત્રના ચોથા અધ્યાયમાં પણ મુક્તાત્માની પ્રકૃતિ વિષે અભ્યાસ કરાયો છે જૈમિનિ એવો મત ધરાવે છે કે આત્મા બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થાય છે, એથી પાપ, વૃદ્ધાવસ્થા, મૃત્યુ, વિષાદ, ભૂખ, તરસ વગેરેમાથી મુક્તિ, સત્કામ [જે કાંઈ ઇચ્છા કરે તે સફળ થાય], સત્સંકલ્પ વગેરે દિવ્ય લક્ષણો પ્રાપ્ત કરે છે. આના વિરુદ્ધ ઔડુલોમિ જણાવે છે કે જેની પ્રકૃતિ જ સચ્ચિદાનંદરૂપ છે એવો આત્મા સર્વદ્વંદ્વોથી પર એવી વિશુદ્ધ પ્રજ્ઞા સાથે સંપૂર્ણતયા એકરૂપ બની જાય છે. આગળના બે મતોનો સમન્વય કરવાથી અંતિમ અને સાચો મત મળી શકશે. મુક્તાત્મા પોતાની મૂળ પ્રકૃતિ પ્રતિ સભાન હોવાથી એ નિર્ગુણ બ્રહ્મ સાથે એકાકાર હોય છે એ સાથે સગુણ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ હોવાથી દિવ્ય શક્તિઓ પણ ધરાવે છે. આ રીતે વિચારતાં આગળના બન્ને મત સાચા લાગે છે. બે મતોના આ સમન્વય ઉપર સ્વયં બાદરાયણે પોતાની સંમતિની મહોર મારી છે. શંકરાચાર્ય પણ સૂત્રકાર સાથે સહમત થાય છે, કારણ કે બાદરાયણના સિદ્ધાંત સામે એમણે એક પણ વિરોધી દલીલ કરી નથી. ભામતી અને અન્ય ટીકાઓ પણ વિરોધના આછાય અણસારા વિના શાંકરભાષ્યની સમજણને સ્પષ્ટ કરી આપે છે.

જીવ અને બ્રહ્મની એકતા જાણનાર માટે જન્માન્તર કે મુક્તિ સુધ્ધા કાંઈ જ અસ્તિત્વ નથી ધરાવતું, કારણ કે એ મુક્ત જ છે. એના શરીરનું અને વિશ્વનું ચાલુ રહેતુ અસ્તિત્વ એને માયા જેવુ જ લાગે છે. અવમત્ત એ માયાને। ભ્રમણાજનક દેખાવ એ દૂર નથી કરી શકતેા એ ખરું, પણ એ સાથે માયા હવે તેને છેતરી શકતી પણ નથી. શરીરના નાશ પછી એને ભટકવાનુ રહેતું નથી આદિ, મધ્ય ને અંતે સનાતન કાળથી એ જ બ્રહ્મસ્વરૂપે હતેા એવા જ મૂળ, સનાતન, વિશુદ્ધ, મુક્ત બ્રહ્મસ્વરૂપમા વિચરે છે

---

૧૬. ત્યાગ—સંન્યસ્ત

ત્યાગ-સન્યસ્તની યેાગ્યતા માટે માણસે પહેલા તેા મનની સંપૂર્ણ વિશુદ્ધતા, બુદ્ધિના સ્થિરતા, પુરુષ અને પ્રકૃતિ વિષેના તફાવતની વિવેકબુદ્ધિ, સર્વ પ્રકારના દુન્યવી વૈભવેા પ્રત્યે તિરસ્કાર, છ પ્રકારની નૈતિક સમૃદ્ધિએા અને મુક્તિ માટેની તીવ્ર આકાંક્ષા કેળવી લીધા હેાવા જોઈએ મનુષ્ય જ્યા સુધી આ સદ્ગુણેા ન કેળવે ત્યા સુધી આ જીવનની ફરજો અને આ દુનિયાના કર્મોનેા ત્યાગ કરવાથી યેાગ્ય અમર પ્રગટતી નથી જોકે આમા એક અપવાદ છે માણસે પંચેાતેર વર્ષ પૂરા કર્યા હેાય તેા આ ગુણેા એણે વિકસાવ્યા ન હેાય તેાપણ એને સંસારત્યાગ કરવાની છૂટ છે, કારણ કે ત્યા એની વૃદ્ધાવસ્થા પૂરતી ખાતરી આપે છે કે એ હવે ઇન્દ્રિયભેાગેાનેા શિકાર નહીં જ થાય. આ અવસ્થામા એ પેાતાના અંતિમ દિવસેા શાંતિથી ધ્યાનમા ગાળીને ઉચ્ચતર નૈતિક વિકાસભર્યું નવું જીવન મેળવી શકે છે આ સિવાયના માણસેાને માટે વૈદિક ધર્મ વિશ્વસેવા દ્વારા આંતરિક ત્યાગનેા રસ્તેા બતાવે

છે. જીવનના સર્વ કાર્યો અને ઇન્દ્રિયાનંદોના ત્યાગવાળા પહેલા પ્રકારના બે ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. (૧) વિદેષ સન્યાસ—બ્રહ્મને જાણવાની ઇચ્છા સાથે કરવામાં આવેલો ત્યાગ. (૨) વિદ્વત-સંન્યાસ—બ્રહ્મના જ્ઞાતા માટે ત્યાગ. બીજા પ્રકારનું સંન્યસ્ત સહુને માટે ખુલ્લું છે. એક માણસને બ્રહ્મ સાથેની પોતાની એકરૂપતાનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો હોય ત્યારે વૈદિક જ્ઞાનની ગોધ માટે નહી પણ આત્માની મૂળ પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપતા અનુભવવા માટે એને ત્યાગ કરવાનો અધિકાર મળે છે

૧. કેટલાક એવા મતના છે કે જ્ઞાનના ઉદયને અવરોધનારા પાપ બે પ્રકારનાં છે (૧) સત્કર્મો દ્વારા જેમનો નાશ થઈ શકે તેવા, (૨) એમનો ત્યાગ કરવાથી ટાળી શકાય તેવા. મનની વિશુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે બન્નેનો ત્યાગ જરૂરી છે જોકે પાપોના ત્યાગ પછી મળતી મનશુદ્ધિમાં થોડો ફેર હશે, કારણ કે નીતિ-શાસ્ત્રે વખોડેલા અપ્રામાણિકતા, ઇન્દ્રિયાનંદોનો પ્રચંડ મોહ અને બીજા દુર્ગુણો, જીવનની ફરજો, પ્રામાણિકતા અને સહજતાથી બજાવવાને લીધે, એમની મૂળ દુષ્ટતાભરી અસરો ગુમાવીને, વિકાસ પામતા અહમ્ ઉપરનું તેમનું પ્રભુત્વ ગુમાવી દે છે.

પ્રશાંતિ, આપણી આન્તરિક મુક્તિનું જ્ઞાન, આત્મબલિદાન અને એવા જ બીજા ઉચ્ચતર સદ્ગુણો ત્યાગના પરિણામે પ્રગટે છે. આમ, કર્મ અને અકર્મ બેય મનની વિશુદ્ધિ જેવા એક જ દ્વાર વડે સર્વની સેવા માટે યોગ્ય બની રહે છે

આ મત ધરાવનારા ત્યાગને અનિવાર્ય માને છે અને એ કારણે તે કહે છે કે સતત કર્મોની વચ્ચે રહેતા હોવા છતાં જે મુક્તાત્મા કહેવાતા એવા જનકે ક્યાંક તો જગતત્યાગ કરવો જોઈતો હતો (સિદ્ધાંતલેશ)

૨. બીજાઓ એવો મત ધરાવે છે કે ત્યાગદ્વારા જ્ઞાનના ઉદય માટે જરૂરી એવી મનઃશુદ્ધિ મળે છે માટે એ અગત્યનો નથી, પણ વેદોમાં વર્ણવાયેલા બ્રહ્મના એક લક્ષણ ઉપરત સંપૂર્ણ શાંતિની ભૂમિકા મેળવવા સાધકને માટે આ એક અતિઅગત્યનું લક્ષણ છે.

૩. ત્રીજો મત એવો છે કે ત્યાગને પરિણામે મનની શુદ્ધિ કે શાંતિના સ્વરૂપે—મીમાંસકો જેને અપૂર્વ કહે છે એવો કોઈ ગુપ્ત ગુણ પ્રગટતો નથી. પૂર્ણ જ્ઞાન માત્ર સતત સત્સંગ, શ્રવણ, ચિંતવન અને ધ્યાનમાંથી જ પ્રગટે છે, ને એ માત્ર જીવનના ચોથા આશ્રમમાંથી જ મળી શકે.

---

૧૭. નિદ્રા દરમ્યાન જીવ

જીવાત્મા અથવા કૂટસ્થ બ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ એ બન્ને અભિન્નરૂપે પરસ્પર સંકળાયેલાં હોય છે. મનમાં વૃત્તિઓ પ્રગટેલી હોય તેને જીવાત્મા નામ અપાય છે. વૃત્તિઓ ક્રિયાશીલ ન બને ત્યાં લગી જીવ હોતો નથી. મન વિવિધ પ્રતિબિંબોથી ભરેલું અને ઘેરાયેલું રહે છે. જીવ અને વૃત્તિઓ બન્ને વાસનાના બળ દ્વારા ઇન્દ્રિયભોગોના પદાર્થમાં અટવાયાં કરે છે. મનને બાદ કરતાં જીવનું કાંઈ અસ્તિત્વ હોતું નથી.

૧. નિદ્રા વખતે જીવ મન સાથે પ્રકૃતિ અથવા કારણશરીર સાથે વિરામે છે. અનેક પ્રકારના માનસિક અવરોધો કરનારી વિક્ષેપશક્તિ ઊંઘ દરમ્યાન જીવમાં ક્રિયાશીલ રહેતી નથી, છતાં મન અજ્ઞાનના આવરણ દ્વારા ઢંકાયેલું હોય છે. આત્મા પોતે

વિક્ષેપણની મર્યાદા બહાર હોઈને એ પરમ શાંતિમાં વિરામે છે પાંચ પચીઓ દાન આલીને બેચની હોય ત્યારે અહીંતહીં અફળાતા ચીના પતિની જેમ આત્માને ગમે તેમ અથડાવાનું રહેતું નથી આનંદમય કોષ એટલે કારણશરીર, તેથી જીવ નિદ્રા દરમ્યાન આનંદ માણે છે એ સ્વયં આનંદમય પુરુષ હોય છે એ પ્રાજ્ઞ હોય છે આ એક મત થયો

૨ નિદ્રા દરમ્યાન મન ચિંતવનમાંથી મુક્ત થઈને હૃદય નાડીમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યાંથી હૃદયના ઊંડાણમાં જઈને છેવટે એ મુખ્ય પ્રાણમાં વિરામે છે

જીવાત્મા હૃદયાકાશમાં પ્રવેશીને કૂટસ્થ બ્રહ્મમાં વિશ્રામે છે હૃષિકેશ પાસે ત્રિવેણી ગંગામાં કોઈ ડૂબકી મારે તેમ જીવ આનંદમય બ્રહ્મમાં ડૂબકી મારે છે પવિત્ર પ્રયાગના ત્રિવેણીસંગમે જેમ થાકેલા મુસાફર અવગાહન કરે છે તેમ જીવાત્મા તેના મૂળ સહજ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં આનંદમય અવગાહન કરે છે આ થયો બીજો મત

૧ તો એક સ્વાભાવિક પ્રશ્ન એ ઊભો થાય છે કે જાગ્યા પછી પણ 'પોતે સારી ઊંઘ લીધી' એવી સ્મૃતિ પાછળથી જીવમાં મૂકે એવું કયું તત્ત્વ ઊંઘ વખતે પણ જાગ્રત રહેતું હશે? આનો જવાબ એક જ હોઈ શકે સાક્ષી તરીકે ઓળખાતો કૂટસ્થ જ એ વખતે જાગતો રહેતો હશે એ ત્રણે અવસ્થામાં સાક્ષી હોય છે આ મુદ્દા ઉપર જ ઊંઘની સ્મૃતિને સમજાવી શકાય એ બન્ને વચ્ચે પરસ્પર અધ્યાસ હોય છે આત્મા સાથે અભિન્ન રીતે સંકળાયેલો કૂટસ્થ જાણે કે જીવનું પણ અંતર્ગત ચેતનતત્ત્વ છે આ એકતાને લીધે સાક્ષીરૂપ કૂટસ્થે જોયેલી નિદ્રાના આનંદનો પ્રભાવ જાગૃતિ પછી જીવને મળી શકતો હશે

૨. તમે જાગીને કહો છો ' મને સરસ ઊંઘ આવી. બીજા કશાની ખબર નથી.' આ પરસ્પરથી વિરુદ્ધ વિધાન કરનારું તત્ત્વ કયું હશે? એક વાદ એમ સમજાવે છે કે અવિદ્યા કહે છે કે મને સારી ઊંઘ આવી અને બુદ્ધિવૃત્તિ કહે છે કે હું કાંઈ જાણતી નથી.

૩. શારીરિક ઉપનિષદના કહેવા મુજબ જાગ્રત એ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને ચાર આંતરિક કારણોનો જ ખેલ છે. સ્વપ્ન ચાર આંતરિક કારણો સાથે સંકળાયેલી અવસ્થા છે. સુષુપ્તિ એવી અવસ્થા છે જ્યાં માત્ર ચિત્ત જ કારણ તરીકે હોય છે ને તુરીયમાં તો માત્ર જીવનું જ અસ્તિત્વ હોય છે. ગાઢ નિદ્રાવસ્થા દરમ્યાન, જ્યારે અન્ય સર્વ સંસ્કારો સુષુપ્તાવસ્થામાં હોય છે ત્યારે, પણ એક તત્ત્વ જાગ્રત હોય છે. એનું નામ ચિત્ત. એ ચિત્ત ઊંઘ દરમ્યાનના અનુભવોને યાદ રાખે છે. આ થયો ત્રીજો મત.

---

૧૮. બ્રહ્માકારવૃત્તિનું ભાવિ

तत्त्वमसि અને अहं ब्रह्मास्मि જેવા મહાવાક્યોથી સર્જાતું મનનું નૂતન રૂપ મૂળ અજ્ઞાન અને અવિદ્યાનો નાશ કરે છે ને એ દ્વારા સમસ્ત ભૌતિક વિશ્વનો પણ (જ્ઞાન પૂરતો) નાશ થાય છે. બ્રહ્મજ્ઞાને બ્રહ્મ કરતાં સહેજ ઊતરતા રહીને પાછાં બ્રહ્મમાં જ ભળી જવું જોઈએ, કારણ કે તો જ બ્રહ્મનું અદ્વિતીયતાનું લક્ષણ ચાલુ રહી શકે. તો પાછા આ પરિવર્તનના નાશનું કારણ શું હોઈ શકે?

૧. કેટલાક આ પ્રશ્નનો જવાબ આમ આપે છે:

જેમ કતકફળના ચૂર્ણને ગંદા પાણીમાં નાખવાથી એ ગંદકીને

સાથે લઈને ચૂર્ણ તળિયે બેસી જાય છે તેમ બ્રહ્મજ્ઞાન સમજી વિશ્વની હયાતીને નાશ કરવા સાથે પોતાની હયાતી પણ નામશેષ કરી નાખે છે (સિદ્ધાંતલેશ)

૨ આ મુશ્કેલીને બીજા નીચેના ઉદાહરણથી સમજાવે છે

તપીને લાલચોળ થયેલા લોખંડના ગોળા ઉપર નાખવામા આવેલુ પાણીનુ ટીપુ અમુક હદ સુધી તો ગરમીને દબાવે છે, પણ પછી આપોઆપ જ ઊડી જાય છે એ જ રીતે બ્રહ્મનુ જ્ઞાન સૃષ્ટિલય (ભૌતિક નાશ નહી, અનસ્તિત્વના અર્થમા) તો કરે છે, પણ એ સાથે એ પોતાનો પણ લય કરે છે (સિદ્ધાંતલેશ)

૩. આ પ્રશ્નના ઉકેલ માટે બીજુ પણ એક આવુ ઉદાહરણ આપવામા આવે છે ઘાસના ઢગલાને સળગાવ્યા પછી અગ્નિ પોતે શાંત થઈ જાય છે એ જ રીતે બ્રહ્મનુ જ્ઞાન પણ સમગ્ર જગતનો લય કર્યા પછી પોતાનો પણ લય સ્વય જ કરી નાખે છે

આગળ દર્શાવેલા બધા જ મતોમા બ્રહ્મના જ્ઞાનનો લય એક જ રીતે દર્શાવાય છે એ પોતે જ પોતાના લયનુ કારણ બને છે આ સ્વયલયના સિદ્ધાંતની સ્થાપના કરનારી બીજી ઝીણવાળી દલીલોનો અભ્યાસ આ ગ્રથની મર્યાદા બહારની વાત છે (સિદ્ધાંતલેશ)

૪ એક બીજો મત એવો પણ છે બ્રહ્મજ્ઞાન એ મૂળ અવિદ્યા અને તેની અસરોનો નાશ ન કરી શકે કારણ કે અજ્ઞાન માત્ર બુદ્ધિના પ્રકાશથી જ ભેદી શકાય અને મનનું પરિવર્તન પોતે અબૌદ્ધિક હોવાથી એ અવિદ્યાનો નાશ ન જ કરી શકે આનુ એક ઉદાહરણ એ આપવામા આવે છે કે સામાન્ય રીતે સૂર્યના કિરણ ઘાસને ચમક આપે છે, પણ બિલોરી કાચ દ્વારા એકત્રિત કરવામા

આવે તેા એ જ કિરણેા એ ઘાસને બાળી નાખે છે. એક ઝાંખરામાં લાગેલી આગ જંગલની સાથે એ ઝાંખરાને પણ બાળી નાખે છે. એ જ રીતે ચૈતન્યપ્રજ્ઞાનનું તેજ મનમાં પ્રતિબિંબિત થઈને ભૌતિક વિશ્વના લય સાથે બ્રહ્મજ્ઞાનનેા પણ લય કરે છે. (સિદ્ધાંતલેશ)

૫. પાંચમેા મત એવેા છે કે અજ્ઞાનના લય પછી સ્વયં જ્ઞાનનેા પણ લય થઈ જાય છે. જ્ઞાન અને અજ્ઞાનની વચ્ચે સીધેા વિરેાધાભાસ છે, નહીં કે જ્ઞાન અને અજ્ઞાનજન્ય તત્ત્વેા વચ્ચે. પણ જ્યારે ભૌતિક વિશ્વના જનક જેવું અજ્ઞાન નાશ પામે છે, ત્યારે એ વિશ્વ પણ ન જ રહે.

જ્ઞાન અને અજ્ઞાનની જ વચ્ચે સીધેા ફેર છે. એ સિદ્ધાંતના સ્વીકારમાં એક લાભ પણ છે. બ્રહ્મજ્ઞાન અજ્ઞાન અને તજ્જન્ય પદાર્થોનેા લય કરી શકે છે એ વિધાન સ્વીકારવામાં આવે તેા જીવન્મુક્તાવસ્થા ગૂઢ ન બની જાય. એના વિરુદ્ધના મતે પૂર્ણ જ્ઞાની પેાતાના શરીર અને મને વિષે સંપૂર્ણ અભાન થઈ જાય, કારણ કે જ્ઞાન દ્વારા એમનેા તેા લય જ થઈ જાય. પણ જ્ઞાનીને પછી તેા પેાતાનું શરીર વગેરે પણ, કર્મ પૂરતાં, મૃત્યુ લગી સહજ જ લાગે છે. મુક્તાત્માની અવસ્થાને વેદાંતમાં સભર રૂપકેા દ્વારા સમજાવવામાં આવી છે. અગ્નિ કપડાને બાળે છે તે પછી થેાડેા સમય એમાં રહે છે. એ જ રીતે કર્મોનેા અંત આવે ત્યાં લગી મુક્તાત્મા આ શરીરમાં રહે છે.

પ્રશ્નોપનિષદમાં મુક્તાત્માના મૃત્યુ પામતા શરીરનું ભાવિ આવું વર્ણવવામા આવ્યું છે : સાક્ષાત્કાર થાય ત્યારે આત્મામાં વિશ્રામનારાં શરીરનાં સેાળ તત્ત્વેા અદૃશ્ય થઈ જાય છે." આ ૧૬ તત્ત્વેા : (૧ થી ૫) પંચભૂત, (૬) પ્રાણ, (૭) ઇન્દ્રિયેા, (૮) મન, (૯) શ્રદ્ધા, (૧૦) ભેાજન, (૧૧) શક્તિ, (૧૨) પવિત્રતા, (૧૩) શાસ્ત્રવાણી, (૧૪) ક્રિયા, (૧૫) વિશ્વો, અને (૧૬) નામ.

૧. ક્રિયાયેાગ

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।

(પાતંજલ યેાગસૂત્ર ૨–૧)

તપ, સ્વાધ્યાય, અને કર્મફળેાનું ઈશ્વરચરણે સમર્પણ એનું નામ ક્રિયાયેાગ.

यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम् ।

(ગીતા ૧૮–૫)

યજ્ઞ, દાન અને તપ એ બુદ્ધિનું વિશુદ્ધીકરણ કરનાર છે.

दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम् ।

(ગીતા ૧૬–૧)

દાન, દમ, યજ્ઞ, સ્વાધ્યાય, તપ અને આર્જવ એ દૈવી સંપત છે.

દ – દ – દ

[દત્ત, દયા, દમ]

ત્રણ દ

બ્રહ્માંડના સરજનહારા બ્રહ્માએ દેવેા, અસુરેા અને મનુષ્યેાને ત્રણ શીખેા આપેલી. તમે જો ત્રણ દ–ગુણેા ધરાવતા હશેા તેા

મુંડકોપનિષદમાં બતાવ્યું છે કે આ તત્ત્વો પોતપોતાનાં મૂળ કારણોમાં વિલીન થાય છે.

તત્ત્વો સ્વમાં લય પામે છે એમ દર્શાવનાર પ્રશ્નોપનિષદ આ પરિસ્થિતિને મુક્તાત્માના દષ્ટિબિંદુએ જુએ છે, કારણ કે એની નજરે આત્મથી અલગ વિશ્વનું અસ્તિત્વ છે જ નહીં. મુંડક આ જ પરિસ્થિતિને પૂર્ણ જ્ઞાનીના મૃત્યુસમયે ત્યાં હાજર રહેલા અજ્ઞાન દર્શકોની નજરે જુએ છે. એ મત પ્રમાણે ભૌતિક તત્ત્વો આત્માના કોઈ પરિણામરૂપે નથી, છતાં એમની અંતર્ગત રહેલાં સ્થૂલ તત્ત્વોને લીધે એ સાચાં ગણાય છે. આથી સહજ સમજી શકાય છે કે આ તત્ત્વોનો વિલય એમનાં મૂળ કારણોમાં જ થઈ જતો હશે એવી કલ્પના એ કરે છે.

પ્રકરણ ૨

વિશુદ્ધીકરણ

૧. ક્રિયાયોગ

पः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।

(પાતંજલ યોગસૂત્ર ૨-૧)

તપ, સ્વાધ્યાય, અને કર્મફળોનું ઈશ્વરચરણે સમર્પણ એનું નામ ક્રિયાયોગ.

यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम् ।

(ગીતા ૧૮-૫)

યજ્ઞ, દાન અને તપ એ બુદ્ધિનું વિશુદ્ધીકરણ કરનાર છે.

दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम् ।

(ગીતા ૧૬-૧)

દાન, દમ, યજ્ઞ, સ્વાધ્યાય, તપ અને આર્જવ એ દૈવી સંપત છે.

દ - દ - દ

[દત્ત, દયા, દમ]

ત્રણ દ

બ્રહ્માંડના સરજનહારા બ્રહ્માએ દેવો, અસુરો અને મનુષ્યોને ત્રણ શીખો આપેલી. તમે જો ત્રણ દ-ગુણો ધરાવતા હશો તો

ચૌદે લોકોને જીતી શકશો. એ ગુણો કેળવો. એમાં પૂર્ણતા મેળવો.

નિષ્કામ સેવા

તમારી કમાણીમાંથી રૂપિયે ૭ પૈસા દાનમાં આપો. આમાં કદી ચૂકશો નહીં. દાન મહાન વિશુદ્ધિકારક ગણાય છે. એ હૃદયનો વિકાસ કરે છે. સંતો, અપંગો, રોગીઓ, વૃદ્ધો અને અંધો વગેરેની સેવા કરો. કદીય સંન્યાસીના દર્શને ખાલી હાથે જશો નહીં. લોભ કરીને પૈસા ભેગા ન કરશો. એ મોટું પાપ છે. પૈસા સારા ઉપયોગ માટે છે. માત્ર જીભને બહેલાવવા કશું જ ખાશો નહીં. એ પણ પાપ છે. માત્ર ઇન્દ્રિયસંતોષ માટે જ કામતૃપ્તિ કરવી એ પાપ છે. ભોજનનો થોડોય ભાગ અન્યને આપ્યા વગર કશું જ ખાશો નહીં. જરૂર કરતાં વધારે વસ્તુઓ રાખવી એ પાપ છે. સહુની સેવા કરો. સહુમાં રહેલા ઈશ્વરની સેવા કરો. સહુ તરફ કરુણાળુ બનો. સહુને ચાહો. દરિદ્રનારાયણની સેવા કરો.

બ્રહ્મભાવ

જગત બ્રહ્મથી જુદું નથી. બ્રહ્મભાવમાં જગતનું અસ્તિત્વ મટી જતું નથી, પણ જગત કોઈ અલગ તત્ત્વ છે એ ભાવ મટી જઈને, જીવો સાથેનું જગત પણ બ્રહ્મમય છે, બ્રહ્મ સર્વત્ર છે એવી નવી ચૈતન્યભાવના જાગે છે. આ વિચારને બરાબર પચાવી લો. બધું જ આત્મમય છે. બધું જ એક જ છે. બધું જ બ્રહ્મમય છે.

ગરીબોને વૈદકીય મદદ

હોમિયોપેથિક અથવા બાયોકેમિક દવાઓની નાની પેટી તમારી પાસે રાખો. અથવા અરધોક ઔંસ કોલીસ બ્રાઉનનું

ક્લોરેાડાઇન, થેાડી એસ્પિરીનની ટીકડીએા, થેાડી ક્વિનાઇનની બાઇહાઇડ્રો ટીકડીએા, કેથેરટીક ટેબ્લેટ, પીપરમીન્ટનેા અર્ક, બેારીક પાઉડર, આયેાડીન, ટરપેન્ટાઇન, લીનીમેન્ટ વગેરે દવાએાની નાની પેટી રાખેા. વીંછીના ડંખ માટે પેાટેશિયમ પરમેંગેનેટ અને ટાર્ટારિક એસિડની નાની શીશીએા રાખેા. આ બહુ અસરકારક દવા છે. વીંછીના ડંખની જગા શેાધી કાઢીને ચેાખાના દાણા જેટલેા એક ગ્રેઇન ટાર્ટારિક એસિડ મૂકેા. એના ઉપર એક ગ્રામ પેાટેશિયમ પરમેંગેનેટ મૂકેા. એના ઉપર એક ટીપું પાણી નાખેા. બીજી એક સુગ્સ વનસ્પતિ છે. હિન્દીમાં એને ક્ષેત્ર કહે છે. એ બધે ઠેકાણે જોવા મળે છે. એનાં થેાડાં પાદડાં તેાડીને તમારી બે હથેળીએા વચ્ચે મસળેા. દરદીને એ પાદડાં જોવા ન દેશેા. એ બધ હાથ તરફ પાયથી દસ મિનિટ સુધી જોઈ રહેવાનું દરદીને કહેા વીંછીના ડંખના ઉપરના ભાગમાં બીજા માણસ દ્વારા એક પાટેા બંધાવવેા. ધીરે ધીરે પાટેા નીચે ઉતારવેા. એને Monki Dhall ચલમ પાએા. દરદ તરત જ નાશ પામશે. સાપ કરડ્યો હેાય ત્યારે બે ચમચા ગળી ૪ ઔંસ પાણીમાં એાગાળેા. નાની ચમચી દ્વારા થેાડે થેાડે આંતરે એ પાણી દરદીને પાએા. આવી દવાએા ગરીબેામાં વહેંચતા રહેા. નિષ્કામ કર્મયેાગનેા આ ઉત્તમ ગીત છે. આ વિષે યુ. પી. ના એક માન પવિત્રતમ, ઉચ્ચ સદ્‌ગુણેાવાળા, માનસિક સંન્યાસી જેવા એક સંતનેા ઉલ્લેખ અસ્થાને નહીં ગણાય એ ગૃહસ્થ સંન્યાસી છે. પેાતાના અનેક વ્યાવહારિક કાર્યો વચ્ચે પણ એ જનસેવા કરે છે ને લેાકેામાં દવાએા વહેંચે છે પ્રેરણા માટે હું આ માણસનું ઉદાહરણ તમારી પાસે મૂકું છું એનેા ડાબેા હાથ નથી જાણતેા કે જમણેા હાથ શું કરે છે. એ દૃષ્ટિએ જોતા એને પ્રભુનેા અનુયાયી ગણવેા જોઈએ સંન્યાસીએાના એ મહાન મિત્ર છે એમને દુર્લભ કુમારી અને ઢીંગક જ કહેવાય. એમને શાંતિ અને કૈવલ્યમુક્તિ મળેા

વિશ્વપ્રેમ, સર્વોચ્ચ ઉદારતા, સંતો અને ગરીબો પ્રત્યેની સેવા, ભાવિ માટે ચિંતા નહીં કરવાની કે નહીં રડવાની ખુમારી, યજ્ઞભાવના, પેાતાની પાસે જે કાંઈ હોય તે વહેંચીને ખાવાની વૃત્તિ, અતિશય નમ્રતા, નિર્મોહી પ્રકૃતિ, શાસ્ત્રો અને દર્શનનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન, ઉપર દર્શાવેલા પુ. પી. ના સંતજનના આ કેટલાક અનન્ય ગુણો છે.

આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે આવા સદ્‌ગુણો જરૂરી છે. એમનો ક્રમેક્રમે વિકાસ કરો. ઉપર્યુક્ત ગૃહસ્થ સંન્યાસીનું ઉદાહરણ અનુસરો. ખરે જ એ અનન્ય કેસર-કસ્તૂરી છે.

---

૨. નૈતિક શિક્ષણ

[યમનિયમ]

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।

(પાતંજલ યેાગસૂત્ર ૨-૩૦)

અહિંસા, સત્ય, ચેારી ન કરવી, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ —એમને યમ કહેવાય.

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः । (૨-૩૨)

આંતરિક અને બાહ્ય વિશુદ્ધિ, સંતેાષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરની ભક્તિ એ નિયમો છે.

યમ અને નિયમ એ યેાગના પાયા છે. એ હૃદય, ચિત્ત અને મનને વિશુદ્ધ કરે છે. એ માનવીની ક્રૂર પાશવી પ્રકૃતિને દૂર કરે

છે. યમ અને નિયમનો અભ્યાસ ન કર્યો હોય તો ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ તદ્દન અસંભવ છે. તમે યમ–નિયમમા સ્થિર થયેલા હશો તો સમાધિ તો સહજ રીતે થશે. યોગ્ય પાયો તૈયાર કર્યા વિના મોટી ગંજાવર ઇમારત બાધવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં. માનસિક બ્રહ્મચર્ય ખૂબ જ જરૂરી છે. વિકારનો આછો વિચાર પણ મનમા ન જાગવો જોઈએ. અંતઃકરણમા કામભાવનાનો આછો ઉદય પણ ન થવો જોઈએ. વિચારની સંપૂર્ણ વિશુદ્ધિ હોવી જોઈએ. એનું નામ માનસિક બ્રહ્મચર્ય. ખરાબ વિચારો જ વ્યભિચારનો પ્રારભ કરાવે છે. ઈસુ કહેતા: "તમે વિકારી દૃષ્ટિએ જુઓ ત્યારે પણ તમે હૃદયમા વ્યભિચાર કરી જ ચૂક્યા છો એમ જ સમજવું." એક રીતે તો માનસિક કાર્યો જ સાચા કાર્યો હોય છે. સંસારીઓ બાહ્ય કર્મો ઉપરથી માણસનું મૂલ્ય આકે છે. ભગવાન અને જ્ઞાનીઓ માણસના માનસિક વિચારો અને હેતુઓ ઉપરથી તેનું મૂલ્ય આકે છે. માનસિક બ્રહ્મચર્યમા એકાદ ખરાબ સ્વપ્ન પણ ન આવવું જોઈએ પથ્થર, પુસ્તક, વૃક્ષ અને સ્ત્રી—ગમે તેને સ્પર્શો, ત્યારે તમારી ભાવનામા રજમાત્ર પણ ફેર ન પડવો જોઈએ એનું નામ માનસિક બ્રહ્મચર્ય.

યમ, નિયમ, વિવેક, વૈરાગ્ય

એમનું મહત્ત્વ

એક ઘોડાની કથા

એક માણસે પોતાના ઘોડાની નાળમા એક ખીલો ચોઢવામા આળસ કરી નાળ પડી ગઈ. એણે નાળ ન બાવવામા પણ આળસ કરી. ઘોડાનો એ જ પગ એક તીક્ષ્ણ પથ્થર સાથે અથડાતા એ લંગડો થઈ ગયો. એ ઘા ઉપર દવા કરવામા પણ પેલાએ

આળસ કરી. ઘા સેપ્ટિક થયો, પગ કપાવવો પડ્યો. છેવટે ઘોડો મરી ગયો.

એક ડૉક્ટરની વાત

શરીરનાં અંગો અને આંતરિક રચનાતંત્રની ક્રિયાઓ સાથે સંકળાયેલા શરીરશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવામાં એક ડૉક્ટરે પૂર્ણ ધ્યાન ન આપ્યું. આને લઈને રોગોનું નિદાન કરવાનું એ સારી રીતે ન શીખી શક્યો. દેખીતી રીતે જ ક્યા રોગ ઉપર કઈ દવા આપવી એ પણ એને સારી રીતે ન સમજાયું.

રોગની યોગ્ય સારવાર કરવી હોય તો નિદાન અને દવા બન્નેની સારી જાણકારી હોવી જોઈએ. આ માટે રોગવિજ્ઞાન અને શરીરશાસ્ત્રનું સારું જ્ઞાન અનિવાર્ય છે.

ઘણુંખરું અજ્ઞાન લોકો શરૂઆત જ ધ્યાનથી કરે છે ને બને એટલી ત્વરાથી સમાધિમાં પ્રવેશી જવા પ્રયત્ન કરે છે. એમણે યોગ્ય નૈતિક શિક્ષણ તો મેળવેલું હોતું જ નથી. મુક્તિનાં ચાર મુખ્ય સાધન પણ એમની પાસે નથી હોતાં. તિતિક્ષા અને અન્ય શારીરિક સંયમ એમણે કેળવ્યો નથી હોતો. યમ અને નિયમ તો રાજયોગના પાયા છે; વિવેક અને વૈરાગ્ય જ્ઞાનયોગના પાયા છે.

તમારે સમાધિ જોઈતી હોય તો પહેલાં તો ધ્યાનની પ્રક્રિયા બરાબર જાણી લેવી જોઈએ. ધ્યાન જાણવા માટે ધારણા–એકાગ્રતાની પદ્ધતિ બરાબર શીખવી જોઈએ. ધારણા માટે પ્રત્યાહાર, પ્રત્યાહાર માટે પ્રાણાયામ અને પ્રાણાયામ સારી રીતે કરવા માટે આસનો બરાબર આવડવાં જોઈએ. આસનો કરતાં પહેલાં યમ-નિયમ બરાબર પાળવા જોઈએ. વિવિધ પ્રારંભિક સાધનાઓ કર્યા વિના સીધો જ ધ્યાનમાં કૂદકો મારવાનો અર્થ નથી; નહીં તો પછી પેલા ઘોડાવાળા કે ડૉક્ટરના જેવી જ તમારી દશા થશે.

એ જ રીતે જ્ઞાનયેાગમાં પણ સાક્ષાત્કાર માટે નિદિધ્યાસન, તેના માટે મનન, તેના માટે શ્રવણ, તેના માટે મુમુક્ષુત્વ, તેના માટે સમાધાન, તેના માટે શ્રદ્ધા, તેના માટે ઉપરતિ, તેના માટે તિતિક્ષા, તેના માટે દમ, તેના માટે શમ, તેના માટે વૈરાગ્ય અને તેના માટે વિવેકની જરૂર પડે છે. આમ, વિવેક અને વૈરાગ્યના પાયા ઉપર નિદિધ્યાસનનું ભવ્ય મંદિર બાંધવાનું હેાય છે. યમ–નિયમ અને વિવેક–વૈરાગ્ય વગર તમારાથી કાંઈ કહેતા કાંઈ જ નહીં થઈ શકે.

લેાભિયા માણસથી ભગવાન બહુ છેટા ભાગે છે. ઉત્તર ધ્રુવથી દક્ષિણ ધ્રુવ જેટલું જ અંતર લેાભિયા અને ભગવાન વચ્ચે હેાય છે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ માટે તૈયાર થતા પહેલા મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા, દયા, વિશ્વવ્યાપક પ્રેમ, ઉદારતા, વિશાળતા, ક્ષમા, તિતિક્ષા, સમદૃષ્ટિ, સતત મનસમતા, નમ્રતા, સેવાભાવના, પરોપકારવૃત્તિ, ઉમદા ભાવના, નિષ્કામતા, માનસિક બ્રહ્મચર્ય, અહિંસા અને સત્યવ્રત, સાત્ત્વિક સંતેાષ વગેરે વિવિધ ઉચ્ચ સદ્‌ગુણેા કેળવવા જોઈએ.

૩. સદ્‌ગુણેા કેળવેા

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ।
(યેાગસૂત્ર, ૧–૩૩)

મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા, સુખ, દુઃખ, પાપ, પુણ્ય વગેરે વિષયેા પ્રત્યે ઉપેક્ષાભાવ ચિત્તને શાંત કરે છે.

આ સદ્‌ગુણેા તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ વગેરેનેા નાશ કરે છે. બાગમાં જેમ ગુલાબ ખિલાવીએ છીએ તેમ હૃદયમાં પણ કેાઈ પણ સદ્‌ગુણ ખીલવી શકાય છે. દાન આપવા માંડશેા તેા સંગ્રહ-વૃત્તિ નાબૂદ થશે. વિનમ્રતાનેા વિકાસ અહમ્‌નેા નાશ કરશે. તિતિક્ષા, સહનશીલતા, ધીરજ, ખંત, સંકલ્પશક્તિ, સ્વાવલંબન, ક્ષમા એ

બધા સદ્ગુણો સાધક માટે જરૂરી છે પ્રેમ, વિનમ્રતા અને કરુણા દ્વારા તમે આખા જગતને જીતી શકશો ઉમદાપણુ, ઉચ્ચતા, વિશ્વપ્રેમ અને વિશુદ્ધ તીવ્ર બુદ્ધિ—આચાર અગત્યના ગુણો જીવન્મુક્તિ અર્થે દેહનો જન્મ લેનારા આત્મામા ખાસ જોવામળે છે આવો આત્મા હજારોના આકર્ષણનુ કેન્દ્ર બની જાય છે.

---

૪. મિતાહાર

[એક બ્રાહ્મણ પૂજારીની વાત]

હું માનુ છુ કે તમને ખબર હશે જ કે બ્રાહ્મણો ભોજનના શોખીન હોય છે, ને મુસ્લિમોને દેખાડવા પોષાકનો શોખ હોય છે એક એવી કહેવત છે કે બ્રાહ્મણો ભોજનમા અને મુસ્લિમો વસ્ત્રોમા પોતાની બધી મિલકત વેડફી મારી ગોદાવરી જિલ્લામા આવેલા રાજમહેંદ્રી ગામમા લક્ષ્મીનરસૌ નામનો એક બ્રાહ્મણ રહેતો હતો એને કુભકર્ણ અને હિરણ્યકશ્યપની નાતનો જ ગણવો પડે કુભકર્ણ જ એક્રીસાથે, એક કોળીએ છ મહિનાનો ખોરાક ખાઈ લેતો, ને એ પણ એને નાસ્તા જેવુ જ લાગતુ! ખાવાની બાબતમા આ બ્રાહ્મણ પણ કુભકર્ણ કરતા સહેજ પણ ઊતરે એમ નહોતો આ બાબતમા એ દરેક રીતે કુભકર્ણની હરોળમા ઊભો રહે એવો હતો ત્યાના સમજજ નારાયણસ્વામી પુન્દ્રુએ પોતાના પિતાના શ્રાદ્ધદિને આ બ્રાહ્મણને જમવા બોલાવેલો સામાન્ય રીતે શ્રાદ્ધદિવસે ભોજન લેનાર બ્રાહ્મણને વૈશ્વદેવ દેવતા કહેવાય છે ને એને ખૂબ માન અને પૂજ્યભાવથી જોવામા આવે છે. પેલો બ્રાહ્મણ ગાયનુ ઘી અને લાડુનો ઘણો શોખીન હતો લાડુ અને ઘીની હાજરીમાં એ પોતાની જાતને ભૂલી જઈને મહાભાવસમાધિમાં ઊતરી જતો! સમજજે

એ દિવસે લાડુના એક નિષ્ણાતને રસોઈ કરવા માટે બોલાવેલો. આ બ્રાહ્મણ જમવા બેઠો. કેળનાં બે મોટાં પાન એ લાડુશાસ્ત્રીની સામે ગોઠવવામાં આવ્યાં. શરૂઆતમાં પંદર લાડુ મૂકવામાં આવ્યા. ઉપરાંત વધારાનું એક શેર ઘી તો ખરું જ. ત્રણ જ મિનિટમાં એ બ્રાહ્મણ બધા લાડુ ચટ કરી ગયો; એટલું જ નહીં, પેલું શેર ઘી પણ પાણીની જેમ પી ગયો! ફરી વખત પંદર લાડુ અને શેર ઘી પીરસવામાં આવ્યાં. એ પણ ત્રણ મિનિટમાં એ ઉતારી ગયો. લાડુશાસ્ત્રી ધરાઈ રહ્યા ત્યાં લગી આ પિરસણ-ભોજનપ્રક્રિયા ચાલી. એ દરમ્યાન એ માત્ર ૨૨૦ લાડુ અને ૮ શેર ઘી ખાઈ ગયો! આંતરડાના છેલ્લા છેડાથી છેક ગળા સુધી લાડુ અને ઘી જામ્યાં હતાં! શાસ્ત્રીજી પોતાના આસનેથી ઊભા ન થઈ શક્યા. અંદરથી ખોરાકનું દબાણ એટલું તો થવા માંડયું હતું કે શાસ્ત્રીજી અમળાવા માંડ્યા. શ્વાસ પણ લેવાનું મુશ્કેલ બન્યું. છેવટે બે નોકરો એમને ઉપાડીને ઓશરીમાં લઈ ગયા ત્યારે એમના હાથ ધોઈ શકાયા. પણ પછી તો પરિસ્થિતિ સાવ વણસી ગઈ. એમના પેટમાં સખત દુખવા માંડયું. વમન થશે એમ લાગવા માંડયું. આસપાસમાં પસાર થનારા માણસોને શાસ્ત્રીની આ દશા જોઈને દુઃખ થયું. એમણે કહ્યું: "વમન ન જ થતું હોય તો બે આંગળી ગળામાં નાખીને વમન કરો."

શાસ્ત્રીજીએ કહ્યું: "સજ્જનો, તમારી ભૂલ થાય છે. જો ગળામાં આંગળી નાંખવા જેટલી પણ જગા હોત તો વધારાના પંદર લાડુ અને શેર ઘી જ ન ખાઈ ગયો હોત! આજ તો મેં તક ગુમાવી. આવા સરસ લાડુ અને ગાયનું ઘી બીજે ક્યાં મળવાનાં-હતાં?"

રાજમહેંદ્રીના આ લાડુશાસ્ત્રી જેવા માણસો, જેઓ ખરેખર ખાવા માટે જ જીવે છે, એમને તો આમાં પણ મિતાહાર

જ લાગતો હશે આનું જ નામ ચાર્વાકવાદ એવા માણસો યોગ અને ધ્યાન માટે લાયક નથી હોતા ભારે ખોરાક તામસિક હાલમા લઈ જઈને માત્ર ઊંઘ જ પ્રેરે છે સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ માટે ખૂબ વધારે ખોરાક લેવો જોઈએ એવી એક ગેરસમજણ પ્રચલિત જોવામા આવે છે એનો મોટો આધાર આપણી પાચનશક્તિ ઉપર રહે છે ઘણુ ખરુ તો લોકો જે ખોરાક ખાય છે એમાનો મોટો ભાગ પચ્યા વગર જ મળ દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે ખાલી પેટ જ ભરવુ એવી કેટલાક લોકોની ટેવ હોય છે હકીકતમા ખરેખર ખોરાક જોઈએ કેટલો? શરીરનો વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ માટે દૂધ, સૂકા મેવા અને ઘી બહુ જરૂરી નથી શ્રીમત લોકો આવા પદાર્થો પાછળ પડીને જિહ્વાલોલુપતાના દાસ બની જાય છે રોટલો, થોડી ચટણી કે દાળ ઉપર જીવન ગુજારનારા મહારાષ્ટ્ર અને મદ્રાસના મજૂરો ૮૦ વર્ષની વયે પણ કેવા ખડતલ હોય છે! મૂર્ખ ડૉક્ટરો કૅલરી, વિટામિન વગેરે વિષે વધારે પડતો ઊહાપોહ કરે છે આ બધી માત્ર માનસિક કલ્પના જ છે સાચા કરતા એ કલ્પિત વધારે છે ઘી-દૂધ ના લેતા હો તો તમારે દાળ-રોટલો વધારે પ્રમાણમા લેવો પડે દાળ દૂધ કરતા પણ વધારે પુષ્ટિકારક છે એ ખોરાક વધારે નક્કર પણ છે દૂધમા પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઘણુ વધારે હોવાથી એનામા પોષક તત્ત્વ ઓછુ હોય છે તમારે રોટલા વધારે સપ્રમાણમા ખાવા પડે એટલુ જ ને! બાકી કશી ટેવ પાડવી જ નહી ટેવ એટલે જ ગુલામી ટેવ એટલે નબળી ઇચ્છાશક્તિ ને ગુલામ મનોદશા ને ગુલામ મનોદશા વાળા માણસો મુક્તિ માટે તદ્દન બિનલાયક હોય છે જીભ તમારો સહુથી મોટો શત્રુ છે એ પાછી સર્જક—જાતીય ઇન્દ્રિયની સૌથી મોટી મિત્ર છે, કારણ કે બન્ને જલતન્માત્રામાથી જન્મે છે—જીભ જલતન્માત્રાના સાત્ત્વિક ભાગમાંથી અને જાતીય ઇન્દ્રિય રના તામસિક ભાગમાથી ઉદ્ભવ પામે છે

જિહ્વાનો સંયમ એટલે સર્વ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ. એ બધાંનું રહસ્યકેન્દ્ર છે. એક સાધક એકવાર ભગવાન શિવની પાસે ગયો. શિવ એક શબ્દ પણ ન બોલ્યા. એક હાથે જીભ અને બીજા હાથે પોતાની ઇન્દ્રિય પકડીને એમણે જિજ્ઞાસુ પ્રતિ સંકેત કર્યો, અને પોતે મૌન જ રહ્યા. સાધક બધું બરાબર સમજી ગયો. એ ભગવાન શિવના ઉપદેશને બરાબર વળગી રહ્યો ને એ બેય ઇન્દ્રિયોને બરાબર વશમાં રાખી. આથી મન એના કાબૂમાં આવ્યું, એ શાંત થઈ ગયું ને છેવટે પોતે મોક્ષ મેળવી શક્યો.

મીઠું છોડી દો

જો પેટમાં સહેજ પણ વધારાનો ભરાવો થયો તો ધ્યાનમાં તકલીફ આવવાની જ. મનને જઠરના વાયુઓ સાથે સંબંધ છે. જો જઠર ભારે હશે તો આસનમાં ખૂબ જ અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થવાનો. તમને તંદ્રા જેવું પણ લાગશે. તમારે મિતાહાર કેળવવો જોઈએ. રોજ દિવસના શેરેક દૂધ, થોડા ચોખા અને ખાંડ એ સંપૂર્ણ, યૌગિક, સાત્ત્વિક આહાર ગણાય. પછી સૂતાં પહેલાં શેરેક દૂધ જ લો. આથી સાધના સરસ થશે. રાતનું ખાણું એકદમ હળવું હોવું જોઈએ. મીઠું છોડી દો. મીઠું તમારો ખતરનાક દુશ્મન છે. એનાથી લાગણીતંત્ર અને જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાય છે. યોગતત્ત્વ ઉપનિષદમાં શાંડિલ્ય ઋષિએ મીઠું છોડી દેવાની સલાહ આપી છે. જેઓ ખેચરી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરતા હોય તેમને મીઠું ખાવાની મનાઈ હોય છે. એમને દરિયાકિનારા પાસે પણ રહેવા દેવામાં આવતા નથી. દરિયાથી લહર ગળાના સૂક્ષ્મ ગ્રંથિઓ ઉપર અસર કરે છે. મીઠાનો આવો ભયંકર પ્રભાવ હોય છે. જે માણસે મીઠું છોડી દીધું હોય તેમને સાપ કે વીંછીના ડંખની કશી અસર નથી થતી. મીઠું છોડી દેવાની

બાબતમાં તમે કોઈ એલોપથિક ડૉક્ટરની સલાહ માગશો તો એ તમને પગીને ના પાડશે, પણ એ મૂરખ છે. એને યૌગિક સિદ્ધાંતો અને પ્રયોગોનો ખ્યાલ નથી હોતો. એ પાચનની ને એવી વાતો કરશે, પણ એ બધું તૂત હોય છે. મહાત્મા ગાંધીજીએ બાર વર્ષ મીઠું છોડ્યું હતું. એક બંગાળી સંન્યાસી યોગાનન્દે પણ છેલ્લાં બાર વર્ષથી મીઠું છોડ્યું છે. બન્નેનાં શરીર ખડતલ અને સ્વસ્થ રહ્યાં. આવાં તો બીજાં અસંખ્ય ઉદાહરણ છે. મેં જાતે પણ કેટલાક માણસોને મીઠા વગરના આહાર ઉપર રાખ્યા છે. મીઠાનો ત્યાગ ધ્યાનમાં ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે. એ મનને અને જ્ઞાનતંતુઓને શીતળ રાખે છે. આગળની ટેવને લીધે તમારે મહિનો માસ સહન કરવું પડે એટલું જ, પણ પછી તમને એકદમ મજા આવશે. તમે શાકભાજી અને દાળ સુધ્ધાં મીઠા વગર લઈ શકશો. થોડા સમય પછી તમને એમનો સ્વાદ પણ બહુ ગમશે. જેમણે મીઠું છોડી દીધું હોય તે તેના બદલે પીળી કે કાળી ખાંડ લઈ શકે છે.

આમાં થોડું વિષયાંતર કરવા જેવું છે, પણ એ લાભકારક છે. આપણે મૂળ મુદ્દા પ્રતિ પાછા વળીએ. મિતાહાર એટલે અરધું જઠર ખોરાકથી ભરવું, ચોથા ભાગનું પાણીથી ને ચોથા ભાગનું ખાલી રાખવું. આ વિષે ભગવદ્‌ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણ શું કહે છે એ જુઓ.

મિતાહાર — યોગને સહાયક

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥

(ગીતા ૬-૧૬)

"હે અર્જુન! આ યોગ ન તો બહુ ખાનાર માટે કે ન બિલકુલ ખાનાર માટે સિદ્ધ થાય છે, ન તો અતિ ઊંઘનાર કે ન અતિ જાગનારનો (સિદ્ધ થાય છે).

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

"દુઃખોનો નાશ કરનારો યોગ તો યથાયોગ્ય આહારવિહાર કરનાર, કર્મોમાં યોગ્ય ચેષ્ટા કરનાર અને યોગ્ય શયન કરનાર તથા જાગનારને જ સિદ્ધ થાય છે."

જોકે પેલી વાતમાં આવેલા લાડુશાસ્ત્રી અને તેના દૃઢ અનુયાયીઓને આ સિદ્ધાંત નહીં ગમે ને એ સ્વીકારાશે પણ નહીં. આવા લાડુશાસ્ત્રીના ચેલાઓ તો બધે જ જોવા મળવાના. એ લોકો તો આ મિતાહારના સિદ્ધાંત સામે ભયંકર ઊહાપોહ જ કરવાના.

---

૫. જપ

જપ ત્રણ પ્રકારના હોય છે : શાબ્દિક, ઉપાંશુ અને માનસિક. શાબ્દિક—વૈખરી જપ કરતાં ઉપાંશુ જપ દસ હજારગણો શક્તિશાળી હોય છે ને માનસિક જપ એક કરોડગણો બળવાન હોય છે, એમ શાંડિલ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે. વિવિધ દેવોના વિવિધ મંત્રો અહીં આપ્યા છે.

પ્રણવ જપ

૧. ૐ : આ બ્રહ્મનું પ્રતીક છે.

સંન્યાસી અથવા જ્ઞાનયોગના સાધકે આ મંત્ર ચોવીસે કલાક જપવો જોઈએ. આ ન જ બને તો અર્થ સાથે રોજ એનો ૧૨,૦૦૦ વખત તો જપ થવો જ જોઈએ. કદાચ આ પણ ન બને તો ૧,૦૦૦ વખત તો ૐકારનો જપ અનિવાર્ય છે.

૨. ॐ नमः शिवाय।

આ ભગવાન શિવનો પંચાક્ષર મંત્ર છે. રોજના ૫૦૦થી ૧,૦૦૦ની ગણતરીએ આ જપ પાંચ લાખ વાર કરો. છેવટે એક લાખ જપ તો કરો જ. આ ગણતરી માત્ર આળસુઓ માટે જ છે. નિષ્કામ ભક્તિ અને મુમુક્ષત્વવાળા સાચા ભક્તે તો થાય એટલા વધારે જપ કરવા જોઈએ. એના માટે કોઈ સંખ્યાનો છેડો જ નથી. જેમ વધારે જપ કરાય તેમ વધારે સારું.

૩. ॐ नमो नारायणाय।

ભગવાન વિષ્ણુનો આ અષ્ટાક્ષર મંત્ર છે. બને એટલો વધારે અથવા આઠ લાખ વાર આ જપો. આળસુ માણસે છેવટે ૧૦૮ જપ તો રોજ કરવા જ.

૪. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।

ભગવાન કૃષ્ણનો આ દ્વાદશાક્ષર મંત્ર છે. મૂળ એ ધ્રુવે જપેલો મંત્ર છે બાર લાખ વખત અથવા છેવટે બને એટલો એનો જપ કરો. આળસ આવતી હોય તો રોજ એનો ૧૦૮ વખત માનસિક જપ તો કરો જ.

૫. ॐ શ્રી રામ જય રામ જય જય રામ.

ભગવાન રામનો આ ૧૩ અક્ષરનો મંત્ર છે. ગોદાવરીને કાંઠે, નાસિકની પાસે, તકલી ગામમાં સમર્થ રામદાસે આ મંત્રનો

૩૦ કરોડ વખત જપ કર્યો હતો. તમારાથી બને એટલો વધારે આનો જપ કરો.

૬. ॐ क्लीं कृष्णाय, गोविन्दाय, गोपीजनवल्लभाय स्वाहा।

ગોપાલ ઉપનિષદના મત મુજબ આ ભગવાન કૃષ્ણનો અઢાર અક્ષરી મંત્ર છે. એનો રોજ બને એટલો વધારે, અને છેવટે થાય એટલો તો જપ કરો જ.

૭. ॐ હરે રામ હરે રામ રામ રામ હરે હરે.

હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે.

આ કલિસંતરણ ઉપનિષદનો મંત્ર છે. કલિયુગમાં સંસાર તરવા માટે આ બહુ સરળ મંત્ર છે. તમામ પાપોનો નાશ કરીને એ મુક્તિ આપે છે. શરીરની ૧૬ કળાઓ સાથે સંકળાયેલો આ સોળાક્ષર મંત્ર છે. બંગાળના વૈષ્ણવ સંપ્રદાયીઓનો આ પ્રિય મંત્ર છે.

જપમાં આપણી જેટલી એકાગ્રતા જામે એટલા પ્રમાણમાં જપની શક્તિ વધે છે. મન મંત્રના દેવતા ઉપર એકાગ્ર થવું જોઈએ. પછી મંત્રના વધારેમાં વધારે લાભનો ખ્યાલ આવશે. પ્રત્યેક મંત્રમાં એક અસીમ બળ ભરેલું હોય છે. મળ, અશુદ્ધિ અને પાપ દૂર કરીને એ મનને વિશુદ્ધ અને પવિત્ર બનાવે છે. એ નાડીઓ અને પ્રાણમય કોષને વિશુદ્ધ કરે છે. ઘણાખરા સાધકોની ચિત્તશુદ્ધિ માટે કોઈ પણ મંત્રનો જપ એકથી બે વર્ષ માટે જરૂરી હોય છે. મંત્ર છેવટે તમને ઇષ્ટદેવતા પ્રતિ દોરી જશે. તમને સાયુજ્યમુક્તિ મળશે. રોજ અમુક હજાર જપ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચિત કરો. તમારી રુચિ અને વલણને અનુરૂપ ગમે એ એક મંત્ર નિશ્ચિત કરો. મુક્તિ માટેની દૃઢ ઇચ્છા અને શ્રદ્ધા રાખો. મંત્ર છેવટે તમને તમારા ઇષ્ટદેવતાનું દર્શન કરાવશે. પ્રહ્લાદને, 'નારાયણ' નામના જપ

દ્વારા હરિનાં દર્શન થયાં હતાં. ધ્રુવે ૐ નમેા ભગવતે વાસુદેવાય અને રામદાસે શ્રી રામ જય રામ જય જય રામના જપ દ્વારા ઈશ્વરદર્શન કર્યાં હતાં. આ મુશ્કેલ સંસારને તમે પણ મંત્ર દ્વારા શા માટે નથી તરી જતા?

મંત્રનું બળ

મંત્ર એટલે તેજ—તેજયુક્ત શક્તિનેા સંચય. અમુક પ્રકારનાં વિચાર આંદોલન—પ્રસ્પંદ પ્રેરીને એ આખા મનેાદ્રવ્યને પલ્ટી નાખે છે. મંત્રના જપથી ઉદ્ભવેલા નિયમશીલ પ્રસ્પંદ પાંચેપાંચ કોષનાં અસ્થિર સ્પંદનેા ઉપર નિયંત્રણ મૂકે છે. મનના વસ્તુલક્ષી વિચારેાની ચાલુ પ્રવૃત્તિ ઉપર એ નિયમન કરે છે. સાધનાશક્તિને મદદ કરીને એ બળવાન બળવાન છે. એ મંત્રશક્તિ દ્વારા વધારે બળયુક્ત બને છે. જ્યારે મંત્રચૈતન્ય જાગે ત્યારે અતિમાનવીય અને દિવ્ય શક્તિએા જાગ્રત થાય છે.

---

૬. આસન

૪૬. स्थिरसुखमासनम् ।

કોઈ પણ સ્વસ્થ સુખદ [શરીર-ગેાઠવણી] એટલે આસન.

૪૭. प्रयत्नशैथिल्यानन्त्यसमापत्तिभ्याम् ।

ચંચળતાની સહજવૃત્તિને ઘટાડીને અનન્તનું ધ્યાન [-એના દ્વારા આસન સ્વસ્થ અને આનંદદાયક બને છે.]

૪૮. ततो द्वंद्वानभिघातः ।

આસનવિજય પ્રાપ્ત કર્યા પછી દ્વૈત નડતું નથી.

(પાતંજલ યેાગસૂત્ર, ૨-૪૬ થી ૪૮)

સતત ત્રણ કલાક મૂર્તિની જેમ હાલ્યાચાલ્યા વગર બેસી રહેવાથી આસનસિદ્ધિ, આસનજય મળે છે સાધનાના પહેલા વર્ષમાં ૧ ત્રણ કલાકના આસનનો અભ્યાસ આપુ છુ હઠયોગી, રાજયોગી અને સગુણ સ્વરૂપનું ધ્યાન કરનારા ભક્તિયોગી માટે આ બહુ જ મહત્ત્વનુ છે જ્ઞાની માટે કોઈ ચોક્કસ પ્રકારના આસનની જરૂર નથી. એ તો સૂતા, મૂર્ખ આસનમા, આરામ-ખુરશીમા બેઠા બેઠા કે ચાલતા, ગમે ત્યારે ધ્યાન કરી શકે છે સામાન્ય રીતે ૪૦ વર્ષથી વધારે વયના પ્રૌઢ જનોને સતત ૩ કલાક પદ્માસનમા બેસવાનું અઘરું લાગશે, કારણ કે તેમના હાડકા અને સ્નાયુ જડ થઈ ગયા હોય છે જુવાન માણસોએ આસનોનો અભ્યાસ રાખવો જોઈએ પ્રૌઢો આસનથી થાકી જાય ત્યારે દીવાલે અઢેલીને, બેસીને પગ લાંબા કરવા જોઈએ આ માટે ઘરનો એક ખૂણો પસદ કરવો જોઈએ આથી બે બાજુની દીવાલનો ટેકો મળશે આ ખૂબ જ સગવડભર્યું આસન છે પગની નીચે પણ ચાર પડ વાળેલો ચોરસો રાખવો આ આસન કરી જોજો શબાસનમા ધ્યાન કરતા હો ત્યારે નિદ્રાનુ ચઢી વાગે છે આ મુશ્કેલી થાય છે બાકી આ આસન પણ વધારે અનુકૂળ છે તમારે જાગ્રત તો રહેવુ જ પડવાનુ, પણ તમે ઊંઘને દૂર પણ કરી શકશો ત્રણ કલાકના આસનનો અભ્યાસ કરતી વેળા દર કલાકે ૧૦ મિનિટ પગ લબાવો ને ફરી પાછા પદ્માસનમા બેસી જાઓ એક વર્ષમા તો તમે પૂર્ણ આસન કરી શકશો

---

૭ ત્રાટક

ત્રાટક હઠયોગના ષટ્કર્મોમાનુ એક કર્મ છે આરભમા એકાગ્રતામા મદદ મેળવવા માટે રાજયોગ અને જ્ઞાનયોગના સાધકો

માટે પણ ત્રાટક ઉપયોગી છે. વાસ્તવમાં ચારે યોગના સાધકો માટે એના અગણિત લાભ છે. મનને એકાગ્ર કરવા માટેનું એ ઉત્તમ સાધનબળ છે. એ મનની ચંચળતા અને વિક્ષેપને દૂર કરે છે. તમારી સામે મહાવિષ્ણુનું એક ચિત્ર રાખો. આંખમાં આંસુ આવી જાય ત્યાં લગી, આંખ બીડ્યા વગર, એકાગ્ર દૃષ્ટિએ એના તરફ જોતા રહો. પછી આંખો બંધ કરો. મનની ભીતર વિષ્ણુનું માનસિક ચિત્ર જોવાનો પ્રયાસ કરો. ત્રાટક કરતા હો ત્યારે મનને અહીંતહીં ભટકવા ન દેશો. એને માત્ર ચિત્ર ઉપર જ એકાગ્ર કરો. એમના શરીરનાં વિવિધ અંગો, હાથ, પગ તેમ જ વિવિધ વસ્તુઓ — શંખ, ચક્ર, ગદા, પદ્મ, વિવિધ વસ્ત્રાભૂષણો, બાજુબંધ, કુંડલ, મુગટ, પીતાંબર, શરીરનો મેઘશ્યામ વર્ણ વગેરેની ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક નોંધ કરો. છ મહિના સુધી આ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરો. શરૂઆત પાંચ મિનિટથી કરજો. પછી ક્રમેક્રમે વધારીને અર્ધો કલાક કરો.

એક મોટો કાગળ લઈ ને એના ઉપર મોટો ૐકાર ચીતરો. એને દીવાલ ઉપર ચોંટાડો. પછી ત્રાટક કરો. અથવા દીવાલ ઉપર સીધો જ ૐકાર ચીતરીને તેના પર ત્રાટક કરો. તમને જે રુચે તે પસંદ કરો, પણ અભ્યાસમાં નિયમિત રહો. ત્રાટક આંખના તમામ પ્રકારના રોગ દૂર કરે છે. એ દિવ્ય દૃષ્ટિ અને શાંભવી સિદ્ધિઓ આપે છે.

---

૮. પ્રાણાયામ

૪૯. तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।

આસન સ્થિર થયા પછી શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિને રોકવી એ પ્રાણાયામ છે.

૫૨. ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।

એનાથી પ્રકાશ (પર)નું આવરણ (વિવેકજ્ઞાન ઉપરનો પરદો) ક્ષીણ થઈ જાય છે.

૫૩. धारणासु च योग्यता मनसः ।

અને ધારણાઓથી મનની યોગ્યતા વધે છે.

"પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો એ આધ્યાત્મિક મનોવૃત્તિવાળા પ્રત્યેક મનુષ્યની અગત્યની ફરજ છે." — યોગવાશિષ્ઠ

પ્રાણાયામના એક અગત્યના પ્રકારનું જ અહીં વર્ણન કરીશું. ખુલ્લા પેટે પદ્માસનમાં બેસો. જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણું નાક બંધ કરો. ખૂબ ખૂબ ધીરેથી ડાબા નાકે તમારાથી લેવાય ત્યાં લગી શ્વાસ અંદર લો; આ પૂરક કહેવાય. પછી જમણા જ હાથની ટચલી પાસેની આંગળી વડે ડાબા નસકોરાને બંધ કરો ને સરળતાપૂર્વક ટકાવી શકાય ત્યાં સુધી શ્વાસને અંદર ટકાવી રાખો; આ કુંભક કહેવાય. પછી ધીરે ધીરે જમણા નસકોરા દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢો. માત્રાની ગણતરી શરૂઆતમાં જરૂરી નથી. મનમાં ૐ નો જપ કરતા જાઓ. જ્યારે પ્રાણ અંદર લો — પૂરક કરો, ત્યારે સર્વ દૈવી સંપત્તિ અને સદ્‌ગુણો તમારામાં આવે છે અને રેચક વખતે બધી આસુરી સંપત્તિ અને દુર્ગુણો બહાર જાય છે એવી ભાવના કરો. પછી એ જ પ્રમાણે જમણા નાકથી પૂરક કરો, કુંભક કરો અને ડાબેથી રેચક કરો. આમ બ વખત કરીએ ત્યારે એક પ્રાણાયામ થાય. રોજ સવારે અને સાંજે બે વખત ૨૦ થી ૩૦ આવા પ્રાણાયામ કરો. એનાથી સર્વ રોગો નાશ

પામે છે, નાડીઓ અને મન શુદ્ધ થાય છે અને કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થાય છે.

---

૯. હંમેશાં ઇન્દ્રિયસંયમ કરો

(દમ)

આ ખૂબ જ અગત્યનું છે. ઇન્દ્રિયોના સંપૂર્ણ સંયમ વિના આધ્યાત્મિક માર્ગે ટકું જ નથી થઈ શકતું. જેની ઇન્દ્રિયો વશમાં હોય તે જ સ્થિતપ્રજ્ઞ કહેવાય. સંપૂર્ણ પ્રત્યાહાર વિના ભૌતિકતાથી પર થવાય નહીં. ઇન્દ્રિયોના નિયંત્રણ દ્વારા મેળવેલા આત્મસંયમથી જ પ્રત્યાહાર કેળવાય છે. ઇન્દ્રિયોને સંયમિત કર્યા વગર ધારણા ન થઈ શકે. ઇન્દ્રિયોને સહેજ પણ છૂટછાટ આપી, તો તાજો કેળવાયેલો વિવેક પાછો ઓસરી જાય છે પછી તો ઇન્દ્રિયોના રાજસિક બળવાને કારણે આધ્યાત્મિક સંસ્કારો પણ લુપ્ત થઈ જાય છે માટે જ તો મનશાંતિના શત્રુ જેવી ઇન્દ્રિયોને વશ કરવામાં ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. જીભ સહુથી મોટો દુશ્મન છે. જીભનો સંયમ એટલે સર્વ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ ત્રણ વર્ષ માટે મીઠું ખાવાનું સાવ છોડી દો. જીભના ઉપર કાબૂ મેળવવાનું સહેલું છે. દૂધ, ચોખા, ફળ, મીઠા વગરની દાળ, શાકભાજી, ખાંડ વગેરે ખોરાકમાં લેવાનું રાખો બે વર્ષ મૌન પાળો. તેનાથી વાગીન્દ્રિયને તમે કાબૂમાં લઈ શકશો. એક જ આસને સતત ત્રણ કલાક બેસવાનો અભ્યાસ કેળવો. શરીરને સતત હલાવનારા પગ ઉપર પણ તમે કાબૂ મેળવી શકો. પ્રાણાયામ, ઉપવાસ, શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન, સિદ્ધાસન વગેરે પણ જાતીય ઇન્દ્રિયના સંયમમાં ઉપયોગી થાય. ત્રાટક આંખોને ગમે તેમ ભટકવા નહીં દે. બહાર જતા હો ત્યારે

પણ નાસાગ્રે ત્રાટક કરવાનો અભ્યાસ રાખો. શરૂઆતમા યોનિમુદ્રા કાન અને શ્રવણને કાબૂમાં રાખવામા મદદરૂપ થશે. ખરબચડી સાદડી ઉપર સૂવાનું રાખો.

---

૧૦. મળને દૂર કરો

મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ એમ ત્રણ પ્રકારના દોષ મનમાં હોય છે. ષડ્‌રિપુઓને મળ કહેવાય છે. મળ એટલે મનની અશુદ્ધિ. મળનું વિશુદ્ધીકરણ એટલે ચિત્તશુદ્ધિ. વિશુદ્ધીકરણ એ યોગનું પહેલું પગથિયું છે. અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય તો મુક્તિ અને સિદ્ધિની સહજ અવસ્થા પ્રગટે છે. મળનું નિવારણ પોતે જ મોક્ષ છે. વાસના ઇન્દ્રિયોને ચલાવે છે, ચંચળ કરે છે. આ ષડ્‌રિપુઓનો ત્યાગ અને ઇન્દ્રિયોનો સંયમ થાય તેને સત્ત્વશુદ્ધિ કહેવાય. આ ષડ્‌રિપુઓ યોગમા અવરોધક છે. એમને સંપૂર્ણતયા નિર્મૂળ કરવા જોઈએ. એમને મૂળમાથી ખેંચીને ફંગોળી નાખવા જોઈએ. ક્યાંય ગુપ્ત રીતે એનો અંશમાત્ર પણ ન જાગે એની તમારે સાવચેતી રાખવી જોઈએ. ષડ્‌રિપુઓ ઉપરાંત ૭ બીજી પણ અશુદ્ધિઓ હોય છે. આમ અશુદ્ધ મનની કુલ ૧૩ વૃત્તિઓ હોય છે. એ આ પ્રમાણે છે :

૧૩ વૃત્તિઓ

૧ કામ	૭ દંભ
૨ ક્રોધ	૮ દર્પ
૩ લોભ	૯ અસૂયા
૪ મોહ	૧૦ ઈર્ષ્યા
૫ મદ	૧૧ અહંકાર
૬ મત્સર	૧૨ રાગ

૧૩ દ્વેષ

સર્વ પ્રકારની વાસનાઓ એટલે કામ. એનો ખાસ અર્થ છે જાતીય વાસનાવૃત્તિ. ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, ઈર્ષ્યા, દંભ વગેરેના અર્થ જાણીતા છે. માત્સર્ય એટલે પોતાના કરતાં શ્રીમંત તરફ ઈર્ષ્યા. બીજાના કરતાં પોતાની જાતને મોટી માનવી એ દર્પવૃત્તિ. બીજાને પોતાના જ જેટલા સુખ અને સમૃદ્ધિવાળો જોતાં માણસમાં જે ઈર્ષ્યાભાવ જાગે તે અસૂયા. બીજાને દુઃખ થાય તો સારું એવો ભાવ તે ઈર્ષ્યા. અહંકાર, રાગ અને દ્વેષના અર્થ સ્પષ્ટ છે.

---

૧૧. શાંતિના સહયોગી

એ નીચે પ્રમાણે છે: (૧) એકાંતવાસ સેવો. (૨) એકલા રહો, બીજાની સાથે બહુ ભળશો નહીં. (૩) ૪ કપડાં, ૧ ધાબળો ને ૧ લોટો સાથે રાખો. (૪) દાળ, રોટલી, ભાત, શાક એ ચારમાંથી ગમે તે બે કે ત્રણ વસ્તુ ખાવાની રાખો. (૫) મૌન પાળો. (૬) આસન-પ્રાણાયામ કરો. (૭) જપ અને ધ્યાન કરો. (૮) યોગવાશિષ્ઠ, ઉપનિષદો, ગીતા, વિવેકચૂડામણિ અને અવધૂતગીતા વાંચો. (૯) સત્સંગ કરો. (૧૦) સંતોષવૃત્તિ કેળવો. (૧૧) વ્યર્થ આયોજન ના કરશો. (૧૨) કશાની અપેક્ષા ન રાખશો. (૧૩) વાસના ત્યાગીને નિષ્કામ કક્ષાના બનો. (૧૪) ક્રોધનો ત્યાગ કરીને અક્રોધી કક્ષાના બનો. (૧૫) તિરસ્કારવૃત્તિનો નાશ કરીને નિર્વૈર કક્ષાના બનો. (૧૬) સમતાદૃષ્ટિ કેળવો. (૧૭) સતત ચિંતન કરો. (૧૮) પ્રબળ ધીરજ કેળવો. (૧૯) ક્ષમા, તિતિક્ષા, દયા, કરુણા, ઉદારતા અને વિશ્વપ્રેમની ભાવના કેળવો.

મૌન, એકાંતવાસ, અન્યની સાથે હળવામળવાનો અભાવ—એ બધાં જ તમને શાંતિ પ્રાપ્ત કરવામાં ખૂબ જ મદદગાર થશે. દયા, પ્રેમ અને કરુણા જેવા સદ્દગુણો વિકસાવવાથી હૃદયમાંથી ક્રૂરતા નાબૂદ થાય છે. પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને નિદિધ્યાસન ચંચળવૃત્તિ ઉપર નિયંત્રણ મૂકીને વિકૃત લાગણીઓ અને ષડ્‌રિપુઓનો નાશ કરશે. તમે પરમ શાંતિનો આનંદવિશ્રામ માણી શકશો. જરૂર છે સતત, દઢ અભ્યાસની. તમારે એમાં ઉતાવળ કરવાની નથી. શાંતિ ધીરે ધીરે, ક્રમે ક્રમે, એક એક ડગ ભરતાં પ્રાપ્ત થાય છે. માટે ખૂબ જ ધીરજથી રાહ જુઓ.

---

૧૨. શાંતિનો રસ્તો

विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निस्पृहः ।
निर्ममो निरहंकारः स शान्तिमधिगच्छति ॥

(ગીતા ૨–૭૧)

જે પુરુષ સંપૂર્ણ કામનાઓ ત્યાગીને મમતારહિત, અહંકારરહિત અને સ્પૃહારહિત થઈને વર્તે છે એ શાન્તિ પામે છે.

श्रद्धावान् लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः ।
ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति ॥

(ગીતા ૪–૩૯)

જિતેન્દ્રિય, તત્પર થયેલો, શ્રદ્ધાવાન પુરુષ જ્ઞાન પામે છે. જ્ઞાનને પ્રાપ્ત થઈને એ તત્ક્ષણ પરમ શાન્તિને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥

(ગીતા ૬–૧૫)

નિરંતર (પરમેશ્વરના સ્વરૂપમાં ધ્યાન) જોડનારો, સ્વાધીન મનવાળો યોગી મારામાં સ્થિતિરૂપ પરમાનંદ પરાકાષ્ઠાવાળી શાન્તિને પ્રાપ્ત થાય છે.

---

૬૭. *સાધના*

૧૦ અભ્યાસ

ચાર અભ્યાસ (ઉપરના ૧૨ મા વિભાગના ગીતાના ૩ શ્લોક):

૧ નિષ્કામ દશા પ્રાપ્ત કરો.
૨ નિસ્પૃહ દશા પ્રાપ્ત કરો.
૩ નિર્મમ દશા પ્રાપ્ત કરો.
૪ નિરહંકાર સ્થિતિ મેળવો. (૨-૭૧).

આમાં આટલું ઉમેરો:

૫ અકર્તા દશા કેળવો.

કર્તૃત્વનું અભિમાન દૂર કરીને, અકર્તૃત્વબુદ્ધિ જગાડીને આ દશા કેળવાય.

૬ નિર્દ્વન્દ્વ અવસ્થામાં વિરામો.

ત્રણ અભ્યાસ:

૭ શ્રદ્ધા કેળવો.
૮ ભક્તિ કેળવો.
૯ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ કેળવો. (૪-૩૯)

એક અભ્યાસ :

૧૦. મનનું નિયંત્રણ કરો. (૬-૧૫)

ઉપરના ત્રણ શ્લોકોને કંઠસ્થ કરીને અંતરમાં ઉતારી લો. એમનું વારંવાર રટણ કરો. ઉપરના દસ અભ્યાસ એક પછી એક કેળવતા જાઓ. તમે કેટલા આગળ વધ્યા છો ને સફળ થયા છો એ દર અઠવાડિયે ધ્યાનપૂર્વક તપાસતા રહો. જાણે કે આ દશા તમને પ્રાપ્ત થઈ ગઈ છે એની કલ્પના કરો. એ દશા પ્રાપ્ત કરવાની એક પ્રબળ ઝંખના તમારી અંદર જગાડો. પછી તમારી ઇચ્છાશક્તિ પણ દૃઢ થશે. ઝંખના અને ઇચ્છાશક્તિ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. આ દશા, સદ્ગુણો અને અંતિમ સચ્ચિદાનંદ કક્ષા મેળવ્યા પછીના અસીમ લાભની કલ્પના કરો — શાન્તમ્, શિવમ્, શુભમ્, સુંદરમ્, કાન્તમ્, કૈવલ્યમ્, નિર્ગુણમ્, ચૈતન્યમ્ ! આ દશાને ખરેખર પ્રાપ્ત કરનારા અને આજેય જીવંત એવા પૂર્ણ સિદ્ધોની અવસ્થા અને આનંદનો ખ્યાલ કરો. શ્રદ્ધા કેળવો, વિશ્વાસ રાખો, રુચિ કેળવો, ધ્યાન આપો. તમે નિઃશંક સફળ થશો જ. ભગવાન કૃષ્ણની આ વાણી યાદ રાખો : "निवसिष्यसि मय्येव अत ऊर्ध्वं न संशयः — તું મારામાં જ નિવાસ કરીશ એમાં શંકા નથી."

---

૧૩. નિર્દ્વંદ્વ અવસ્થા

તમે નિર્દ્વંદ્વ હશો તો જ નિસ્પૃહ થઈ શકશો, પણ નિસ્પૃહ હશો તોય નિર્દ્વંદ્વ થવાનું મુશ્કેલ છે, કારણ કે મનની મૂળભૂત પ્રકૃતિના કારણે પ્રત્યેક દ્વંદ્વ રાગ-દ્વેષ, ગમા-અણગમા અને આકર્ષણ-અપાકર્ષણ સર્જ્યા જ કરે છે. પછી એ શારીરિક દુઃખ અને સુખ કે ઠંડી અને

ગરમીના તેમ જ ભૂખ, તરસ આદિ શરીરક્રિયાઓ દ્વારા મન ઉપર થતી અસરોના અતિ નિમ્ન પ્રકારના દ્વંદ્વ હોય, અથવા તો સફળતા અને નિષ્ફળતા, વિજય અને પરાજય, આનંદ અને શોક, પ્રેમ અને ધિક્કાર વગેરે લાગણીઓ અને ઇચ્છાઓ દ્વારા સ્પર્શતા મધ્યમ કક્ષાના દ્વંદ્વ હોય, અથવા તો સત્ય–અસત્ય, તર્ક–વિતર્ક, સદ્‌ગુણ–પાપ વગેરે બુદ્ધિ–વિવેક દ્વારા થતા ને મનને સ્પર્શતા ઊંચા પ્રકારના દ્વંદ્વ હોય, પણ છેવટે એ દ્વંદ્વનો પરિણામ રાગદ્વેષયુક્ત જ હોય છે. જો તમારે વાસનાઓ અને ઇચ્છાઓમાંથી મુક્ત થઈને નિસ્પૃહ બનવું હોય, તો તમારે નિર્દ્વંદ્વ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી જ પડશે. આત્મસમર્પણ કરવાથી, સર્વત્ર નારાયણને જોવાથી [અર્થાત્ ભક્તની દૃષ્ટિએ વિશ્વને જોવાથી], સમદૃષ્ટિ, વિચાર અને અપવાદ તેમ જ શિવોહં ભાવના [વેદાંતીની દૃષ્ટિથી] દ્વારા નિર્દ્વંદ્વ અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ શકે.

---

૧૪. ૩ વર્ષ લગી એકાંતવાસ

[શિખરની વાત]

એકનાથ આ સંસારમાં પોતાનાં પત્ની અને બાળકો સાથે રહેતા ને એ સાથે ભક્તિયોગની સાધના કરીને એમણે સાયુજ્ય પ્રાપ્ત કરેલું. રાજા જનકે મિથિલાનું રાજકાજ ચલાવતાં જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું. વિખ્યાત વેદાંતગ્રંથ પંચદશીના કર્તા સ્વામી વિદ્યારણ્ય વિજયનગરના દીવાન હતા. એ રાજ્યના દીવાન તરીકે નોકરી કરતાં, ધ્યાનનો અભ્યાસ પણ કરતા ને એ રીતે સંસારમાં રહેવા છતાં એમણે આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યો હતો. ગીતાના ઉપદેશનો અર્થ જ એ છે કે આ જગતમાં રહીને, તેના જ દ્વારા સાક્ષાત્કાર

કરવાનો છે. શ્રી તિલક અને શ્રી અરવિંદે ગીતાના આ સિદ્ધાંત ઉપર ખૂબ જ ભાર મૂક્યો હતો. યોગમાં અવરોધ બહારથી નહીં પણ અંદરથી જ આવે છે. સંપૂર્ણ પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ થાય તે પછી તો તમે ઇચ્છો ત્યાં રહી શકશો. આ બધું નિ:શંક સાચું છે. આ સાથે એના બીજા પાસાનો વિચાર પણ કરવા જેવો છે. માત્ર એકપક્ષી ન થવું જોઈએ. હાલની બીજી બાજુ તરફ પણ જોવું જોઈએ.

સંસારમાં રહીને પણ સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે, પણ જગતના મોટાભાગના માણસો માટે એ મુશ્કેલ છે. એ કહેવું સહેલું છે, આચરવું મુશ્કેલ. શ્રી અરવિંદ સંસારની વચ્ચે રહીને સાક્ષાત્કાર કરવાનો ઉપદેશ કરે છે, પણ પોતે તો એકાંતવાસ જ સેવે છે. જગતમાં કેટલા જનક, એકનાથ અને વિદ્યારણ્યો થયા છે? એ લોકો તો વાસ્તવમાં યોગભ્રષ્ટ આત્માઓ હતા. એ કારણે જ તો જગતમાં રહેતા હોવા છતા ધ્યાન કરી શકતા હતા, પણ બહુમતી લોકોને માટે તો આ અસંભવ જ છે. જગત અને જગદીશ્વર બેયની એકીસાથે સેવા કરવી એ સાવ અશક્ય છે. મન માત્ર એક જ વસ્તુ ગ્રહણ કરી શકે છે. સ્વામી રામતીર્થ બે વર્ષ લગી બ્રહ્મપુરીમાં એકાતવાસમા રહેલા. જિસસે ૧૮ વર્ષ કયા ગાળ્યા એની કોઈને ખબર નથી. ભગવાન બુદ્ધ ઉરુવેલા જંગલમા ૬ થી ૮ વર્ષ લગી એકાતમા ગયેલા. બીજા ઘણાઓએ સાધકાવસ્થા દરમ્યાન એકાતવાસ સેવેલો ગૌતમ ઋષિ પોતાના ન્યાયસૂત્રોમાં જણાવે છે કે પહાડની ગુફા, રેતીની પથારી, નદીનો કિનારો અને પહાડનો ઢોળાવ એ બધા જ ધ્યાન માટે ઉપકારક છે આ જગતમા શરૂઆત કરવી સહેલી છે, પણ જેમ જેમ આગળ વધીએ તેમ ગંગા અને નર્મદાના કિનારા, સાગરતીર, સુંદર ડુંગરાઓ વગેરે જગાઓ બ લના રહેવું જોઈએ. એની ખૂબ જ પ્રફુલ્લતાપ્રેરક અને

ઉત્સાહદાયક અસર થાય જ છે; બાકી તો જગતમાં વાતાવરણ એકદમ અવરોધક છે. એનાથી આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયો, ઇચ્છાઓ, મેરુદંડ અને જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર સુભગ અસર થાય છે, એમનામાં ચેતનદાયક જાગૃતિ આવી જાય છે. શ્વેતાશ્વેતર ઉપનિષદના શબ્દો જુઓ: "અગ્નિ, કોલસા અને કાંકરા વગરની સપાટ જગાએ, જલઝરણાં આદિના અવાજ વડે જ્યાં મનને આનંદ આવતો હોય, આંખને ગમતાં દૃશ્યો હોય, ગુફામાં પવન આવતો ન હોય—એવી જગાએ માણસે પોતાના મનને ઈશ્વરમાં જોડવું." જંગલમાં એકાંતવાસ માટે દાખલ થવું એ જાણે ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે વિશ્વવિદ્યાલયમાં દાખલ થવા જેવું છે. જાતે સાક્ષાત્કાર કરો અને એ જ્ઞાન જગતમાં પ્રસારો. આ જ છે સાચો જ્ઞાનયજ્ઞ. ઉત્તમોત્તમ સહાય પણ આ જ છે. તો જ માનવીનાં સર્વ દુઃખોના મૂળ જેવી અવિદ્યાને દૂર કરી શકો. જો ૫૦ વ્યક્તિઓનાં મનમા પરિવર્તન આણી શકો તો એ તમારા દેશની મોટી સેવા ગણાશે. હૉસ્પિટલો, ક્ષેત્રો વગેરે ઉભારતો બાંધવી એ સામાજિક સુધારણા—સારસૂરીનું કામ છે. તમે બધા દુર્ગુણોને નિર્મૂળ નથી કરી શકવાના. હદમાં હદ એ દુર્ગુણો એક ખૂણેથી બીજે ખૂણે પેસી જાય છે એટલું જ.

---

૧૫. ગુરુ

[અનિવાર્ય આવશ્યકતા]

तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया ।
उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः ॥

(ગીતા ૪-૩૪)

"દંડવત્ પ્રણામ, સેવા, નિષ્કપટભાવથી કરવામાં આવેલા પ્રશ્ન દ્વારા એ જ્ઞાનને જાણ. એ તત્ત્વજ્ઞ જ્ઞાનીજન તને જ્ઞાનનો ઉપદેશ કરશે."

યોગવાસિષ્ઠના શબ્દો વાંચો:

"જ્ઞાનના સાચા સાધકોને ગુરુની વાણી સાક્ષાત્કાર શક્ય બનાવશે. આચાર્યના આશીર્વાદ શિષ્યને મળે તો એ તરત જ આંતરિક બ્રહ્મતત્ત્વ સીધું જ જાણી લે છે. ગુરુ અને આધ્યાત્મિક ગ્રંથો વગર એ જ્ઞાન મેળવવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. આચાર્ય, શાસ્ત્રો અને સાધક એ ત્રણેનો સુમેળ સધાય તો તમામ બંધનને પારની મુક્ત દશા મેળવી શકાય." ગુરુ જ અવિદ્યા ઉપરનું આવરણ હઠાવે છે. ગુરુની પાસે જતાં પહેલાં આ ચાર લક્ષણ પ્રાપ્ત કરેલાં હોવાં જોઈએ: ગુરુ પ્રત્યે ભક્તિ, નિષ્કામ કર્મ અને યમ-નિયમના અભ્યાસ દ્વારા વિક્ષેપનિવારણ, માનસિક બ્રહ્મચર્ય દ્વારા મનની સત્યમાં સ્થાપના અને જીવ-ભાવનામાંથી મુક્તિ. આટલું હોય પછી જ ગુરુ સાંભળશે અને તમને तत्त्वमसि મહાવાક્યના રહસ્યની દીક્ષા આપશે. તમારે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે ગુરુ પરોક્ષ જ્ઞાન આપી શકે ને તમારી શંકાઓનું નિવારણ કરી શકે, પણ છેવટે તો તમારો પોતાનો નિષ્ઠાભર્યો પુરુષાર્થ જ અનિવાર્ય મહત્ત્વનો છે. ગંગામાંથી પાણીના પાંચ ઘડા લાવી નાખવાથી ગુરુદેવની કૃપા થઈ જશે ને મુક્તિ મળી જશે એવા ખોટા ભ્રમમાં રહેશો નહીં. એક રીતે તો કોઈ ગુરુ, કોઈ ઈશ્વર તમને મુક્તિ આપી શકે તેમ જ નથી. એ તો તમારા પોતાના પુરુષાર્થ ઉપર છોડી દેવામાં આવ્યુ છે. શાસ્ત્રો રસ્તો બતાવે છે, ગુરુ બ્રહ્મના સ્વરૂપનો ખ્યાલ આપે છે, પણ સતત નિદિધ્યાસન દ્વારા બ્રહ્મ સાથે તદ્રૂપ થવા માટે તો તમારે જાતે જ સાધના કરવી પડશે. સેવાનો ઢોંગ કરીને, મૂગા પડ્યા રહેવાથી ગુરુ કૃપા કરશે ને મુક્તિ મળશે એમ માનવાની ગંભીર ભૂલ કદી કરશો નહીં. पश्यन्ति ज्ञानचक्षुषः (ગીતા ૧૫-૧૦)—તમારી દિવ્ય

દૃષ્ટિથી તમે પોતે જ સચ્ચિદાનંદને જાણી લો. શાસ્ત્રો આનો ઉપાય બતાવે છે : શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન. માત્ર ગુરુવાણીના શ્રવણથી જ મુક્તિ મળી જતી હોત તો મનન અને નિદિધ્યાસનનો ખોરેખોરો ઉમેરો શું કરવા કર્યો હોત? મનન અને નિદિધ્યાસન એ બેય સાધન સાધકે પોતે કરવાનાં હોય છે.

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्। (ગીતા ૬–૫)

"આત્માથી આત્માનો ઉદ્ધાર કરો. પોતાની જાતને વિષાદ-ગ્રસ્ત ન બનાવશો."

---

૧૯. શાસ્ત્રોમાં શ્રદ્ધા

બ્રહ્મને શ્રુતિઓ દ્વારા જાણવાનું છે. સ્વતંત્ર વિચાર અને તર્કવિતર્કને એની સાથે કોઈ સંબંધ નથી. બાદરાયણ હંમેશાં વેદવાણીનો આશ્રય લેતા. શ્રુતિઓ સાચી અને આધાર રાખવાલાયક છે. આપણા વિચાર અને દર્શન કરતાં પણ શ્રુતિપ્રમાણ ઉચ્ચ છે. તર્કવિચાર તો ભૂલો પણ કરાવે. એક બરણીનું દર્શન એટલે આખા જગત સિવાયનું માત્ર બરણીનું જ દર્શન. પણ આમાં તો બરણી અને આખું જગત આપણી સામે એકીસાથે પ્રત્યક્ષ થાય છે. પરંતુ અલ્પ-શ્ય મન વિશ્વના બીજા ભાગને શી રીતે જોઈ શકે? એ તો અશક્ય છે. એટલે જ ભૌતિક આંખે થયેલું દર્શન એ શ્રુતિ જેટલું સત્ય અને આધાર રાખવા યોગ્ય નથી. મણકામાં તમને વાદળી રંગ દેખાય છે. હકીકતમાં એ અધ્યાસ છે, ખોટું આરોપણ છે. આમ, દૃષ્ટિના પ્રમાણ ઉપર આધાર ન રાખી શકાય. પણ શ્રુતિ તો સાચું દર્શન છે. એ તો ઋષિઓની, સંતોની પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિઓ છે. શ્રુતિઓ બ્રહ્મનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન આપે છે. એ આપણા પ્રમાણગત સંદેહ

અને વેદાંત શાસ્ત્રોની સચ્ચાઈ વિષેની શંકાને ગાળી નાખે છે. ઈશ્વર અથવા બ્રહ્મ અતીન્દ્રિય હોઈને ઇન્દ્રિયોની પકડમાં ન આવે. એ અવાઙ્મનોગોચર—મન અને વાણીથી પર—છે. શ્રુતિ એ નિદિધ્યાસનના પાયાનું કામ કરે છે. तत्त्वमसि, अहं ब्रह्मास्मि વગેરે શ્રુતિમહાવાક્યો સાંભળવાથી બ્રહ્માકારવૃત્તિ જાગે છે. શ્રુતિઓના શ્રવણ–મનન વિના જ્ઞાનયોગ અશક્ય છે. કેટલાક વિદ્વાન પણ મૂર્ખાઓ, જેઓ પોતાના પૂર્વગ્રહો અને કલ્પનાઓને જ બુદ્ધિયુક્ત તર્ક માનવાની ભૂલ કરે છે, એમની બુદ્ધિમાં ઊતરે એટલા શ્રુતિભાગને જ એ સ્વીકારવા તૈયાર થાય છે. એવા લોકો આ સંસારચક્રમાંથી કદી મુક્ત થઈ શકવાના નથી. એવા લોકોનો વિનાશ જ થાય છે.

---

૧૭. સાધકોની પસંદગી

(૧) અર્થ એ જ જેનું ધ્યેય હોય અને જેનું મન નારીમાં લાગેલું હોય એવા માણસ માટે કોઈ શું કરી શકવાના હતા? જેના વિષયસંસ્કાર પ્રબળ હોય, જેનામાં અતિશય બહિર્મુખવૃત્તિ હોય ને કામક્રોધપરાયણતા (ગીતા ૧૬–૧૨) એ જેનો આદર્શ હોય, જે કામિનીકાંચનપરાયણ હોય એવાને માટે કોઈ કશું જ ના કરી શકે. આ છીછરા, ભૌતિક જગતના સામાન્ય ભોગ-વિલાસોથી જેને પૂર્ણ સંતોષ મળી જતો હોય એના માટે બીજો કોઈ શું કરી શકે? વિદેશમાંથી તાજા આવેલા ને વાસનાભરી યુવતીને પરણેલા, વિદેશી ઉપાધિ મેળવેલા, ૨૫ વર્ષના યુવકને તમે શ્રી દત્તાત્રેયની અવધૂતગીતા કે શંકરાચાર્યના વિવેકચૂડામણિ જેવા અમૂલ્ય જ્ઞાનરત્નોથી ભરેલા ગ્રંથ આપો તોય પેલો એ ગ્રંથોને કચરાટોપલીમાં ફેંકી દેશે. એમાં એને કદી રસ પડવાનો

જ નહીં. એના વિચારો અનાત્મવિષયોમાં ચકચૂર છે. એનો માનસિક પ્રવાહ ઊંધી દિશામાં વહી રહ્યો હોય છે. આચાર્ય, ગુરુ, *तत्त्वमसि* જેવાં મહાવાક્યો અને યોગવાસિષ્ઠ જેવાં જ્ઞાનશાસ્ત્રો આવા માણસ માટે સાવ નિરર્થક હોય છે.

(૧) એ જ પુસ્તક એ જ માણસને ૨૦ વર્ષ પછી, જ્યારે એની પત્ની અને એકમાત્ર પુત્ર મરી ગયાં હોય અને પોતે ભયંકર દુઃખ સહન કરી રહ્યો હોય ત્યારે આપો, તો એને તરત જ રસ પડશે. જેનો સમગ્ર દૃષ્ટિકોણ જ બદલાઈ ગયો હોય એના ઉપર જ આની અસર થાય. (૧) વેદાંતસંસ્કારો, (૨) અંતર્મુખવૃત્તિ અને (૩) મોક્ષપ્રયત્ન — આ ત્રણ ગુણો બ્રહ્મજ્ઞાનના સાધક માટે અનિવાર્ય છે. આ ત્રણ ગુણ ધરાવનારનું મન જ્ઞાન માટે તત્પર હોય છે એટલે એને બહુ સહેલાઈથી અસર કરી શકાય.

---

૧૮. સાધનચતુષ્ટય

[મુક્તિનાં ચાર સાધન]

સાધકની પાસે વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્સંપત્ત અને મુમુક્ષા એમ ચાર સાધન હોવાં જોઈએ.

૧. વિવેક

આત્મા–અનાત્મા, સત્–અસત્, નિત્ય–અનિત્ય અને દ્રષ્ટા–દૃશ્ય વચ્ચેનો ભેદ પારખવાની શક્તિ એટલે વિવેક.

વિવેક ચિત્તશુદ્ધિનું પરિણામ હોય છે. એ નિષ્કામ કર્મો દ્વારા આવે છે.

૨. વૈરાગ્ય

પૃથક્કરણ કરો, (તત્ત્વોની સાચી સ્થિતિ) જાણો અને ત્યાગો. આ જગત કે પર જગતના આનંદ પ્રત્યે અભાવ ભાવ એટલે વૈરાગ્ય. જરૂર છે વિવેકપૂર્વક વૈરાગ્યની.

ब्रह्म सत्य जगन्मिथ्या
जीवो ब्रह्मैव नापरः ।

"બ્રહ્મ સત્ય છે, જગત મિથ્યા છે જીવ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ છે, અલગ નથી"—આવા પ્રકારનો વૈરાગ્ય જ સાધકને ખરેખર મદદરૂપ થાય છે.

આ સાચા વૈરાગ્યનું ફળ હોય છે બોધ એટલે કે બ્રહ્મજ્ઞાન. અને આ બોધનું ફળ હોય છે પૂર્ણ સંતોષ—પૂર્ણ, સંપૂર્ણ, પરિપૂર્ણ અવસ્થામાં નિવાસ. આમાં ઇન્દ્રિયોનો સંપૂર્ણ વિનાશ થાય છે ને પાછળની ઇન્દ્રિયગત વાસનાઓનું સ્મરણ સરખું રહેતું નથી.

ચાર પ્રકારનો વૈરાગ્ય :

૧ મૃદુ
૨ મધ્યમ
૩ અતિમાત્ર
૪ પર

પર વૈરાગ્ય માત્ર બ્રહ્મજ્ઞાન પછી જ પ્રગટે છે.

૩. ષડ સંપત્તિ

નીચેના ૭ સદ્ગુણોને એકીસાથે એક જ ગુણ તરીકે લેવામાં આવે છે :

(૧) શમ—શાંતિ. એટલે મનના નિગ્રહ વાળો સંયમ છે.
(૨) દમ—આત્મનિગ્રહ, અને ઇન્દ્રિયોના નિગ્રહ વાળો સંયમ છે.
(૩) તિતિક્ષા—સહનશક્તિ. ટાઢ-તાપ, સુખ-દુઃખ વગેરે દ્વંદ્વો વચ્ચે પણ મનની સમતા.
(૪) ઉપરતિ—સંતોષપૂર્વક અનાસક્તતા.
(૫) સમાધાન—એકાગ્રતા, મનની સમતા.
(૬) શ્રદ્ધા—શાસ્ત્ર અને ગુરુનાં વચનોમાં વિશ્વાસ.
(૭) મુમુક્ષુતા—મુક્તિની પ્રબળ ઝંખના.

---

૧૯. બ્રહ્મચર્ય*

હે સૌમ્ય! પ્રિય દિવ્યાત્માઓ, અમૃતપુત્રો, અમરતાનાં સંતાનો! આજ મારું અંતર અવર્ણનીય આનંદથી ઊભરાય છે. તમારી વચ્ચે આવવાથી મને અસીમ આનંદ થાય છે. તમારી કૃપાની સેવા કરવાની મને અનોખી તક મળી છે.

આજ હું તમને એક સૌથી વધારે મહત્ત્વના વિષય—બ્રહ્મચર્ય વિશે સંબોધવા માગું છું. વિચાર, વાણી અને કર્મની પવિત્રતા એટલે બ્રહ્મચર્ય. એનો અર્થ છે સર્વ પ્રકારનો સંયમ. બ્રહ્મચર્યમાં જાતીય ઇન્દ્રિયો ઉપરાંત પણ સર્વ ઇન્દ્રિયોના સંયમનો સમાવેશ થાય છે. બ્રહ્મચર્યનો આટલો વ્યાપક અર્થ થાય છે. એમાં ચારિત્ર્ય

* ઉત્તર પ્રદેશના ખેરી જિલ્લાના લખીમપુરની ધર્મસભા હાઈસ્કૂલમાં આપેલું વ્યાખ્યાન.

અને શીલના ઘડતરનો સમાવેશ પણ આવી જાય છે. બ્રહ્મચર્ય સહુથી વધારે પ્રશંસનીય અને અગત્યનું છે. કહેવાય છે કે જ્ઞાન એ શક્તિ છે. હું હિંમત સાથે એમાં ઉમેરવા માગું છું કે ચારિત્ર્ય—શીલ એ જ શક્તિ છે; એટલું જ નહીં, એ જ્ઞાન કરતાં ઘણી ઘણી ઊંચી શક્તિ છે.

તમારામાંથી દરેકે પોતાના ચારિત્ર્યના ઘડતર માટે શક્ય એટલી વધારે મહેનત કરવી જોઈએ. તમારા ચારિત્ર્યના ઘડતર ઉપર જ તમારા સમગ્ર જીવન અને સફળતાનો મુખ્ય આધાર છે. જગતના તમામ મહાપુરુષોએ પોતાની મહાનતા માત્ર ચારિત્ર્ય દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી હતી. જગતમાં જેટલા ચમકતા માનવસિતારા છે એ બધાને મળેલાં કીર્તિ, માન અને પ્રતિષ્ઠા માત્ર તેમના ચારિત્ર્ય દ્વારા જ પ્રાપ્ત થયાં હતાં.

ઈશ્વર રસ છે—રસો વૈ સઃ રસ એટલે વીર્ય પણ થાય. આ રસની પ્રાપ્તિ થાય તો જ તમને અમર આનંદ મળે.

બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી રસસંચય થાય અને એનાથી બ્રહ્મચર્ય પાળવાની શક્તિ મળે. બ્રહ્મચર્ય એક એવો આચાર છે જેનાથી તમે બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરી શકો છો. અને એટલા માટે જ તો કહેવાયું છે કે આચારઃ પ્રથમો ધર્મઃ. બ્રહ્મચારી—વિદ્યાર્થી—સાધકની સહુથી અગત્યની ફરજ છે આ આચાર પ્રાપ્ત કરવાની.

આ આચાર સિદ્ધ થતાંની સાથે જ તમે પૂર્ણ યૌવન, અનંત સુખ, કીર્તિ અને પુરુષત્વ મેળવી શકશો. આચાર એટલે ચારિત્ર્યઘડતર. તમારું ચારિત્ર્ય બરાબર હોવું જોઈએ, નહીં તો તમારું વીર્ય, બ્રહ્મચર્ય ખંડિત થશે ને એથી મૃત્યુ વહેલું આવશે. શ્રુતિઓ તો જાહેર કરે છે કે માણસ શતાયુ જ હોય. માત્ર બ્રહ્મચર્ય દ્વારા જ આ સો વર્ષનું વય મેળવી શકાય.

"શતાયુ થઈ શકાય અથવા એથી પણ વધારે જીવી શકાય એ કોઈ કલ્પનાસૃષ્ટિનું વિધાન નથી. મનોવૈજ્ઞાનિક અને પ્રાકૃતિક નિયમોને ખ્યાલમાં રાખીને જોઈએ તો પુખ્તતા પ્રાપ્ત કરવામાં જેટલો સમય જાય છે એનાથી પાંચગણું આયુ તો માનવીનું હોય જ. પશુઓના જીવનમાં આ નિયમ કામ કરતો જોવા મળે છે. ઘોડો પાંચ વર્ષે પુખ્ત થઈને ૨૦ થી ૨૫ વર્ષ જીવે છે. ઊંટ આઠ વર્ષે પુખ્ત થઈને ૪૦ વર્ષ જીવે છે. માણસ ૨૦ થી ૨૫ વર્ષે પુખ્ત થાય છે. જો અકસ્માતોને ના ગણીએ તો કહી શકાય કે માણસનું જીવન સો વર્ષથી તો ટૂંકું ન જ હોવું જોઈએ." પશ્ચિમના જે. મિલ્ટન સેવરનના આ શબ્દો છે. હિંદુઓનાં શાસ્ત્રો, શ્રુતિઓ, વેદો અને પુરાણોમાં બ્રહ્મચર્યાશ્રમનાં ૨૫ વર્ષ બતાવીને સમગ્ર જીવનનો આંકડો આપવામાં આવ્યો છે તેની આ સાથે તુલના કરો. એમાં પહેલાં પચીસ વર્ષનો ગાળો બ્રહ્મચારી—વિદ્યાર્થી—સાધક માટે બ્રહ્મચર્યનો ગાળો છે. આ દરમ્યાન એણે વીર્યસંચય કરવાનો અને કડક બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું. આ બન્ને એકબીજા ઉપર આધારિત છે. અષ્ટાંગયોગના પુરસ્કર્તા મહર્ષિ પતંજલિએ કહ્યું જ છે : "ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः.

આ ઉપરાંત તમારે એક બીજી વાત પણ યાદ રાખવાની છે "આહારવિહાર, સ્વભાવ, શાંતિ, પવિત્રતા અને જીવન પ્રત્યેનો આશાવાદી દૃષ્ટિકોણ—આ પાયા ઉપર જ દીર્ઘ જીવનનાં રહસ્યોનો ઉપયોગ થઈ શકે. દારૂડિયા, આળસુ, દુઃખી, નિરાશાવાદી, રખડુઓ અને ચારિત્ર્યહીનો માટે દીર્ઘ જીવન નથી જ.

"ને એટલે જ ભારતના પ્રથમ વિધાનદાતા મનુ કહે છે કે વિદ્યાવયમાં અભ્યાસ કરનારે મદ્ય, માંસ, અત્તરો, માળા, ગરમ ચીજો, તેલ, અંજન, પગરખાં, છત્રી, જુગાર, નિંદા, અસત્ય, નારીદર્શન, મારામારી, અન્યની સાથે સૂવાનું વગેરે ક્રિયાઓનો

ત્યાગ કરીને પોતાની ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં લેવી જોઈએ. વિદ્યાસાધકે સ્વપ્નમાં પણ પોતાની વીર્યશક્તિને વેડફાવા દેવી ન જોઈએ. જો એની જાણમાં એવું થાય તો એ પોતાનો ધર્મ ચૂક્યો કહેવાય. એના માટે એ મૃત્યુ જ કહેવાય, એ પાપ છે, પતન છે. જો સ્વપ્નમાં એવું થાય તો ભગવાનની પ્રાર્થના કરીને વીર્યસંચય કરવા માંડવું જોઈએ. ભક્તિસભર હૃદયે એટલે ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરવા સાથે ઉપનિષદનો આ મંત્ર રટવો જોઈએ—"पुनर्मामैत्विन्द्रियम् ।"

બ્રહ્મચર્ય દ્વારા જ તમે આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ કરી શકશો.

નીચે બ્રહ્મચર્યભંગનાં આઠ અંગ આપવામાં આવ્યાં છે. અખંડ બ્રહ્મચર્યના અભ્યાસમાં આ આઠ સ્ખલનરૂપ હોય છે. પૂરતી સંભાળ, નિષ્ઠાભર્યો સંયમ અને કઠોર સાવચેતી તેમ જ આત્મનિરીક્ષણ દ્વારા આ આઠે અવરોધોને તમારે ટાળવા જોઈએ.

૧ દર્શન [વાસનામય નજરે સ્ત્રી તરફ જોવું તે]
૨ સ્પર્શન [તેને સ્પર્શવાની ઇચ્છા]
૩ કેલિ [તેની સાથે રમત]
૪ કીર્તન [એના ગુણોની પોતાના મિત્રો સામે પ્રશંસા કરવી તે]
૫ ગુહ્યભાષણ [એની સાથે ખાનગીમાં વાત કરવી તે]
૬ સંકલ્પ [એને એકાંતમાં યાદ કરવી તે]
૭ અધ્યવસાય [એની સાથેના પરિચયનું ગૂઢ જ્ઞાન મેળવવાનો પ્રયાસ]
૮ ક્રિયાનિવૃત્તિ [કામસંતોષ]

પોતાના સ્વરૂપમાં તદ્રૂપ થયેલો જ્ઞાની જ પ્રથમ વર્ગનો, સર્વોચ્ચ બ્રહ્મચારી છે.

ઋતુદર્શન પછી અને તેય વંશ ચલાવવા, પુત્રપ્રાપ્તિ માટે, પોતાની ધર્મપત્ની સાથે, સંયમિત સંગ કરે એને પણ સાચો બ્રહ્મચારી કહેવાય.

મારા વહાલા ભાઈઓ! તમારા જીવનને ટકાવનાર, તમારા પ્રાણનો પ્રાણ, જે તમારી આંખોમાં ઝગમગે છે, જે તમારા ગાલ ઉપર ચળકે છે એ વીર્ય તો તમારો અમૂલ્ય ખજાનો છે. આ મુદ્દો બરાબર યાદ રાખજો. વીર્ય તમારા લોહીનો અર્ક છે. વીર્યનું એક બિંદુ લોહીનાં ૪૦ ટીપાંથી સર્જાય છે. આ બિંદુ કેટલું અમૂલ્ય છે એ તો વિચારો! જીવનના અર્કનો બરાબર વિચાર કરીને એના મહત્ત્વને સમજજો. વીર્ય સર્વ સમૃદ્ધિ છે, ભગવાન છે, સીતા છે, રાધા છે, દુર્ગા છે. એ જ છે ક્રિયાશીલ—ગતિશીલ ભગવાન. એ જ છે પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ. એ આત્મબળ છે, ઈશ્વરની વિભૂતિ છે. ગીતા કહે છે : पौरुषोऽहं नरेषु – પુરુષોમાં હું વીર્યરૂપ છું. એ જ છે જીવન, વિચાર, પ્રજ્ઞા અને ચેતનાનો અર્ક.

એક વખત એ ગુમાવો પછી ગમે એટલી બદામ ખાઓ, ટોનિક પીઓ, દૂધ અને ક્રીમ લો કે ચ્યવનપ્રાશ અને મકરધ્વજ ખાઓ, તોય આ જીવનમાં તો એ પાછું નહીં જ મળી શકે. એને સંયમ અને સંભાળપૂર્વક સંઘરવામાં આવે તો ઈશ્વર, આત્મા, પરમ આનંદ અને ઉચ્ચ જીવનની સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓનાં દ્વાર ખોલી નાખનારી એક જાદુઈ ચાવી તરીકે એ કામ આપે છે.

ઓછી યાદશક્તિ, અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા, જાતીય અશક્તિ, વિવિધ પ્રકારના ચક્ષુરોગ અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગોનું કારણ વધારે પડતા વીર્યનાશને ગણવામાં આવે છે. સિંહની જેમ કૂદકા મારતી

ચાલના બદલે, વીર્યનાશના કારણે, આપણા નવયુવકો લથડતી ચાલે ચાલે, એમના ચહેરા લોહીની લાલાશ વગર ફિક્કા પડી ગયા હોય, એ દૃશ્ય ખરેખર આઘાતકારક છે.

મારા વહાલા ભાઈઓ ! આ અમૂલ્ય વીર્યશક્તિને ખૂબ જ સંભાળપૂર્વક જાળવજો. વિચાર, વાણી અને કર્મની પવિત્રતા દ્વારા ઊર્ધ્વરેતા યોગી બનજો. ઊર્ધ્વરેતા એટલે જેની વીર્યશક્તિનું ઊર્ધ્વગમન થઈને મગજમાં ઓજસશક્તિને રૂપે એકઠી થાય છે અને ધ્યાનાદિ અભ્યાસોમાં એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ઊર્ધ્વરેતાઓમાં વીર્યશક્તિનું આધ્યાત્મિક શક્તિ—ઓજસમાં રૂપાંતર થાય છે. આ ઉપરાંત આવો યોગી વિચાર, વાણી અને કર્મની પવિત્રતા દ્વારા પોતાના શરીરના અણુઅણુમાંથી નવી વીર્ય-શક્તિનું સર્જન કરે છે. આ એક મહાન રહસ્યની વાત છે. શરીર-શાસ્ત્રીઓ અને ડૉક્ટરો માને છે કે ઊર્ધ્વરેતા બ્રહ્મચારીમાં વીર્ય-શક્તિના સર્જનનું કાર્ય સતત ચાલ્યા કરે છે ને એ શક્તિકણ પાછું લોહીમાં ભળી જાય છે. આ એમની ભૂલ છે. એમને યોગના આંતરિક રહસ્યોની ખબર જ નથી હોતી. એમની નજરમાં બ્રહ્માંડની માત્ર ભૌતિક વસ્તુઓ જ દેખાય છે. પણ યોગી તો તે ભૌતિક વસ્તુઓના પડને યોગચક્ષુ અને યોગદૃષ્ટિ દ્વારા જુએ છે. યોગી વીર્યની દિવ્ય પ્રકૃતિ ઉપર કાબૂ મેળવે છે અને એ રીતે એ ઇચ્છે તો એનું સર્જન પણ બંધ કરી નાખી શકે છે.

ખોરાકમાંથી રસ થાય છે.- રસમાંથી-લોહી. એમાંથી માંસ. એમાંથી ચરબી. એમાંથી હાડકાં. એમાંથી મજ્જા. એમાંથી વીર્ય બને. જીવન અને શરીરને ટકાવનારી આ સપ્તધાતુઓ છે. એ છે શક્તિનો અંતિમ અર્ક, એ છે અર્કોનાય અર્ક.

બ્રહ્મચર્ય બે પ્રકારનું છે: શારીરિક અને માનસિક. શરીરસંયમ એટલે શારીરિક અને ખરા વિચારો ઉપર નિયંત્રણ એટલે માનસિક

બ્રહ્મચર્ય. શારીરિક કરતાં માનસિક બ્રહ્મચર્ય થોડું મુશ્કેલ છે, પણ નિયમિત પ્રયાસ, જાગૃતિ અને ખંત દ્વારા એ પણ સિદ્ધ થઈ શકે છે. તમારે નજર સામે માનસિક બ્રહ્મચર્યનો વિચાર રાખવો જોઈએ. તો એ તરત જ સિદ્ધ થશે એમાં શંકા નથી.

રામનામ કે ભગવાનના બીજા કોઈ નામનો જપ, શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન વગેરે વ્યાયામ, ઉડ્ડીયાન, નૌલિ, અશ્વિનીમુદ્રા, યોગમુદ્રા, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, શમ, દમ, સત્સંગ, ગીતા, રામાયણ આદિ શાસ્ત્રગ્રંથોનું અધ્યયન, સાત્ત્વિક આહાર, કીર્તન, એક કે બીજા કામમાં મનનું સતત અનુસંધાન, પ્રાર્થના, ધ્યાન, વિચાર—અનુશીલન, સિનેમા અને કુસંગનો ત્યાગ—આ બધાં બ્રહ્મચર્ય-પાલનમાં ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ પડશે.

તમને સાત્ત્વિક આહારની સામગ્રી ગણાવું. દૂધ, ફળ, ચોખા, મગની દાળ, બાજરીનો રોટલો, પરોઠા, સાદી બ્રેડ, બદામ, સાકર, ક્રીમ, પનીર, દહીં, પરવળ, દૂધી વગેરે શાક, મરી—આ બધું લઈ શકાય.

લસણ અને ડુંગળી છોડી દો. એ બે માંસ કરતાં પણ ખરાબ છે. માંસ, મત્સ્ય, શરાબ, બીડી એ બધું છોડી દો. માંસ ખાનારો વૈજ્ઞાનિક ભલે થતો, એ કદી સાચો સંત, સાત્ત્વિક પુરુષ અને ફિલસૂફ તો નહીં જ થાય. માંસથી ભોગવૃત્તિ ઉશ્કેરાય છે. રાઈનું તેલ, મરચાં, મસાલા, તળેલી વસ્તુઓ, ચટણી, ચા—એ બધું છોડી દો. ગરમ મસાલા, મરચાં, ચટણી એ બધાંથી સ્વપ્નદોષ થાય છે.

શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન તમને ઊર્ધ્વરેતા બનવામાં ખૂબ જ મદદ કરશે. આ આસનોને વિપરીતકરણી મુદ્રા પણ કહેવાય છે. મેરુંડ, મત્સ્યેન્દ્ર અને ગોરખ જેવા પ્રાચીન ઋષિઓએ આ આસનો ઊર્ધ્વરેતા બનાવવા માટે ખાસ શોધી કાઢ્યાં હતાં.

ઊર્ધ્વરેતાને બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર જલદીથી થાય છે. માત્ર શ્રુતિનું શ્રવણ જ એને બ્રહ્માનુભવ—આત્મસાક્ષાત્કાર કરાવવા માટે પૂરતું થઈ પડે છે.

ગ્રેના વિખ્યાત કાવ્યમાં તમે વાંચ્યું હશે કે દરિયાનાં ઊંડાં ગહ્વરોમાં ન જાણે અસંખ્ય, પવિત્રતમ તેજયુક્ત મોતીમાણેક પડેલાં હશે.

તમારામાં પણ કોઈ ગુપ્ત કાલિદાસ, વર્ડ્ઝવર્થ, વાલ્મીકિ, સેન્ટ ઝેવિયર, અખંડ બ્રહ્મચારી ભીષ્મ પિતા, હનુમાન, લક્ષ્મણ, સ્વામી દયાનંદ, વિશ્વામિત્ર, વશિષ્ઠ, કેરાડે કે જગદીશચંદ્ર બોઝ, જ્ઞાનદેવ, ગોરખનાથ, સોક્રેટીસ, કેન્ટ, શંકર, રામાનુજ, તુલસી, રામદાસ કે એકનાથ જેવા ઋષિ, સંત, યોગી, કવિ કે વૈજ્ઞાનિક બેઠેલા હશે.

તો બ્રહ્મચર્યના પાલન દ્વારા એ ગુપ્ત અને સુષુપ્ત શક્તિઓને જગાડો, અને જન્મ, મરણ અને વિષાદથી ભરેલા આ ભૌતિક વિશ્વનાં દુ:ખોને પાર કરીને બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર પામો.

આ વિષય પૂરો કરતા પહેલા ઉપસંહારમા મારી વિનમ્ર હૃદયપ્રાર્થના છે કે :

પવિત્રતા, આનંદ, અમરતા, કીર્તિ, ભવ્યતા, શક્તિ, શાંતિ, સમતા અને કૈવલ્ય તમને હમેશા મળતા રહો!

મારા પ્રિય ભાઈઓ ! યાદ રાખો કે તમે આ હાડચામનું બનેલું નાશવંત શરીર નથી. તમે અમર, સર્વવ્યાપક, સચ્ચિદાનંદ આત્મા છો. ઉપનિષદનું અંતિમ સત્ય તમને યાદ આપું : तत्त्वमसि—તે જ તમે છો.

તમે જીવંત સત્ય છો, બ્રહ્મ છો, રામ છો, પૂર્ણ ચૈતન્ય છો.

એક પછી એક બંધન ભાંગીને, પરદા તોડીને તમારા સચ્ચિદાનંદ, નિજાનંદ, કૈવલ્ય સ્વરૂપમાં તદ્રૂપ થાઓ.

પ્રકરણ ૩

મન

ભાગ ૧ : માનવમનનો વિકાસ

ભાગ ૨ : ધ્યાનમાં સહાયક તત્ત્વો

ભાગ ૩ : વાસ્તવિક ધ્યાન

મન

ભાગ ૧

૧. માનવમનનો વિકાસ

માનવમનના ત્રણ પાસા હોય છે.

૧. સામાન્ય બુદ્ધિ

મન સામાન્ય બુદ્ધિને રૂપે વ્યક્ત થાય છે ઇન્દ્રિયોને વસ્તુઓ જેવી દેખાય એ સ્વરૂપમા એ સ્વીકારે છે. આ સ્વરૂપો સાચા છે કે નહીં એનો વિચાર એ નહી કરે. આ વસ્તુ કોઈ ઊંડા સિદ્ધાંત સાથે જોડાયેલી છે કે સાવ અલગ જ છે એ પણ એ નહીં વિચારે. આ જગતમા વસનારા માણસોનો મોટો ભાગ જગતને સામાન્ય બુદ્ધિથી જ જુએ છે. વાસ્તવમા એનાથી પર જવાની બહુ જ ઓછા લોકોમાં શક્તિ હોય છે. આવા લોકો માનતા હોય છે કે બધું જ જ્ઞાન બહારથી આવે છે ને માનવ-મન માત્ર બાહ્ય વસ્તુઓની અસર ઝીલ્યા કરે છે એટલું જ.

૨. વૈજ્ઞાનિક તર્ક

સામાન્ય બુદ્ધિનો ઠીક ઠીક વિકાસ થાય એટલે ખરેખર વિચાર

કરનારા થેાડા માણસેામાં વૈજ્ઞાનિક સમજણ અથવા વૈજ્ઞાનિક તર્કશક્તિ જાગે છે. સામાન્ય બુદ્ધિવાળાને જગત એક પછી એક આવનારી ઘટનાઓની પરંપરા જેવું લાગે છે. એવી બે ઘટનાઓ વચ્ચે એમને કોઈ સંબંધ દેખાતેા નથી. પણ વૈજ્ઞાનિક સમજણ ઊગતાંની સાથે જ સમજાવા માંડે છે કે જગતની તમામ ઘટનાઓની પાછળ કાર્યકારણનેા નિયમ કામ કરી રહ્યો હેાય છે. સ્વેચ્છાએ વ્યવહાર કરવાને અહીં કોઈ મુક્ત નથી. સહુ કાર્યકારણના બંધનમાં બંધાયેલા છે. અમુક કારણેા એકઠાં થાય તેા અમુક પરિણામ આવે જ. વૈજ્ઞાનિકેા એવું માને છે કે આ કાર્યકારણનેા વિચાર કરવાની પ્રક્રિયાથી આગળ જવાનું માનવમન માટે શક્ય નથી. કાર્યકારણના નિયમેાનેા જ્યાં છેડેા આવે ત્યાં વૈજ્ઞાનિક સમજણ અને તર્કનેા પણ છેડેા આવે છે. આને પાર રહેલું બધું જ એમને અસંભવ, અસ્વીકાર્ય લાગે છે.

૩. વિવેક વિચાર

વૈજ્ઞાનિક સમજણની આ સીમાને કારણે થયેલી નિરાશા દૂર કરવા માટે વિવેક મદદે આવે છે, કારણ કે કાર્યકારણના વિચારે બંધાયેલા અહંને આ નિયમેાની સીમા આવતાં નિરાશા થવાની જ. આમ તેા અહંને—કર્તાને એવું લાગે છે કે એ પેાતે મુક્ત છે, પણ એ જ વખતે એને પળે પળે કાર્યકારણના નિયમને અનુસરીને પરસ્પર પ્રક્રિયા કરતા બાહ્ય પદાર્થોનાં પરિણામેા દ્વારા બંધાયેલા રહેવું પડે છે. કર્તા અને કર્મની વચ્ચે સામાન્યતયા ભેદ ન જોનારા મનમાં ઊંડે આ પરિણામેામાંથી સ્વતંત્ર થવાના મનેાવૃત્તિ ઊભી થાય છે. બાહ્ય જગતની વસ્તુઓની વિવિધતાને પાર રહેલી એકતાને શેાધવા માટે દાર્શનિક વૃત્તિ અથવા તર્ક પ્રયાસ કરે છે. પછી સમજાય છે કે પહેલાં પરસ્પર વિરેાધાભાસી લાગ્યા હેાય એવા પદાર્થો, પ્રક્રિયાઓ,

કર્તા અને કર્મ છેવટે તો એક જ મૂળ તત્ત્વ—સત્યમાંથી પોતાનું અસ્તિત્વ પામતા હોય છે.

મનની પ્રકૃતિ

યોગદર્શનમાં જેને અંતઃકરણ અથવા ચિત્ત કહે છે એ મનના પાછા ભાગ હોય છે આથી એ સનાતન નથી હોતું. એને આરંભ અને અમુક સીમા હોય છે. ટૂંકમાં એનાં પરિમાણ સીમિત હોય છે. એ પારદર્શક, તેજસ્વી, બીજાં સૂર્યકિરણોની જેમ હળવું અને ગતિશીલ હોય છે. એ એક તેજસ્વી પદાર્થ જેવું હોય છે; મનની મૂળ પ્રકૃતિ ચૈતન્યશીલ છે રાજસિક મન અણુમય હોય છે. સાત્ત્વિક મન સર્વવ્યાપક હોય છે. આમ મન અણુ [ખૂબ જ સૂક્ષ્મ] અને વિભુ [ખૂબ જ વ્યાપક] હોય છે. મન અણુમય છે, કારણ કે એ એકીસાથે એક જ વસ્તુ જાણી શકે છે. એ એક એવો દ્વારપાલ છે કે જે એકીસાથે એક જ માણસને, એક જ વિચારને, અંદર પ્રવેશવા દે છે. એનામાંથી મલ નાશ પામે ત્યારે એ સાત્ત્વિક અને સર્વવ્યાપક બને છે. સત્ત્વ એ યોગીઓનું મન હોય છે. વૃત્તિભેદને કારણે એક મન ચાર નામ ધારણ કરે છે. . મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર. મન જડ નહીં, ચેતન છે. શરીરને છોડ્યા વગર પણ એ કિરણની જેમ સીધી લીટીમાં બહાર જાય છે, બાહ્ય પદાર્થને વીંટળાઈ વળે છે ને એનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. મન જડ પદાર્થનું બનેલું છે એમ વેદાંત સ્વીકારતું નથી, પણ એ એટલું સ્વીકારે છે કે ચિત્ત અને જડતત્ત્વ બન્ને મૂળભૂત રીતે એક જ છે. એમાં માત્ર પાસાનો જ ફેર હોય છે. એ એક જ શક્તિના બે પાસા છે.

૨. મન

દર્શનનો સિદ્ધાંત

અંતઃકરણના પણ વિભાગ હોય છે ને તે અવકાશમાં ફરી શકે છે. મન એ પરિવર્તનશીલ અને ભેદ જોનાર તત્ત્વ છે. મનમાં અહીંથી તહીં ફરવાની અને પોતે જોયેલા પદાર્થનું રૂપ ધારણ કરી લેવાની શક્તિ છે. આ પ્રકૃતિમાં સ્થિર કશું છે જ નહીં. મૂળભૂત પ્રકૃતિનો અણુએ અણુ ક્રિયાશીલ અને ગતિશીલ છે. એમાં પણ ખાસ કરીને મન તો ક્ષણેક્ષણે પણ પરિવર્તન પામ્યા જ કરતું હોય છે. અંતઃકરણ સૂર્યકિરણના જેવું તેજસ્વી અને હળવું તત્ત્વ છે. એ ઇન્દ્રિયની આરપાર જઈ શકે છે. આમ મન એ શક્તિનો જ એક ક્રિયાશીલ પ્રકાર છે. મનનું સાધન, નિવાસ-સ્થાન છે મગજ. એ નક્કર અને અપારદર્શક ખોપરીથી ઢંકાયેલું હોવાથી આપણને એવી કલ્પના થાય છે કે બાહ્ય જગતથી એ અલગ પડી ગયેલું છે, પણ ખરેખર તો કેટલીક ગ્રુહ્ય અને રહસ્યમય પ્રક્રિયાઓ દ્વારા એ પળેપળે બાહ્ય જગત સાથે સંપર્કમાં હોય છે. મન જડ, અક્રિયાશીલ કે માત્ર બાહ્ય અસરો ઝીલનારું નથી. છેલ્લામાં છેલ્લા સંસ્કારોથી ઉદ્‌ભવેલી પ્રક્રિયાની પ્રકૃતિ અને તે નિમિત્તે કાર્યકારણનો સંબંધ એમ બે રીતે એ વસ્તુદર્શનમાં સીધો ભાગ લે છે. વેદાંતપરિભાષાના એક જાણીતા ફકરામાંથી મનની દર્શનશક્તિનો ખ્યાલ આવશે :

"એક તળાવમાંથી ખેતરમાં વહી ગયેલું પાણી જેમ ખેતરનો ચોરસ, ત્રિકોણ કે અન્ય જે હોય એવો આકાર ધારણ કરે છે, એ રીતે તૈજસ અંતઃકરણ આંખ અથવા બીજી કોઈ ઇન્દ્રિય દ્વારા બહાર નીકળીને, પદાર્થની જગાએ પહોંચી જઈને જે તે પદાર્થનું

રૂપ ધારણ કરી લે છે. અંતઃકરણના આ પરિવર્તનને વૃત્તિ કહેવામાં આવે છે." પ્રો. પી. એન. મુખોપાધ્યાય નોંધે છે કે પશ્ચિમી મનોવિજ્ઞાન આપણને દશ્યના દર્શનનો એટલે કે એક જ પાસાનો ખ્યાલ આપે છે. એમના મત મુજબ કોઈ બાહ્ય તત્ત્વ જ્ઞાનેન્દ્રિય ઉપર અસર કરે છે. [દાખલા તરીકે આંખના રેટિના ઉપર ઈથરનું મોજું.] "ખરેખર તો મનની તેજોમય શક્તિ કિરણરૂપે બહાર જઈને બાહ્ય પદાર્થનો આકાર ધારણ કરે છે. અંતઃકરણને એવું તત્ત્વ માનવામાં આવ્યું છે, જે સાત્ત્વિક અને તૈજસ હોવાથી બહાર જઈને, તામસિક વિષયચૈતન્ય ઉપર હુમલો કરીને એને પોતાની જ તેજસ્વિતાથી છાઈ દે છે. [કંઈક અંશે એક્સરે જેવું—જે પોતે અદશ્ય હોય છે પણ બીજા અર્ધ કે અપારદર્શક પદાર્થો ઉપર પડતાંની સાથે જ તેમને પારદર્શક બનાવી દે છે.] આ રીતે અંતઃકરણ તે પદાર્થ અને પોતાની વચ્ચે તદ્રૂપતા શોધી કાઢે છે. આ પ્રમાણચૈતન્ય દ્રષ્ટા અને વિષયચૈતન્ય તેમ જ પ્રમાણચૈતન્ય અને વિષયચૈતન્ય વચ્ચેની મૂળભૂત એકતા એ શોધી લે છે. વેદાન્તના મત પ્રમાણે આ જ છે દશ્યનું દર્શન."

---

૩. મન બ્રહ્મ બને છે

મન બે પ્રકારનાં હોય છે, અથવા વધારે સાચું એમ કહેવાય કે મનનાં બે પાસાં હોય છે: ઉચ્ચ મનસ્ અને નિમ્ન મનસ્. થિયોસોફિસ્ટો નિમ્ન મનને કામમનસ્ કહે છે. ઉપરાંત એને અશુદ્ધ મનસ્ પણ કહેવાય છે. ઉચ્ચ મનસ્‌ને સાત્ત્વિક, શુદ્ધ કે અતિચેતન મનસ્ કહેવામાં આવે છે. મનનો નાશ એટલે ખરેખર તો અશુદ્ધ, નિમ્ન મનનો નાશ. સાત્ત્વિક મન તો જ્ઞાનીમાં પણ રહે જ છે.

જ્ઞાની મન અને શરીરનો સાધનરૂપે ઉપયોગ કરે છે. મનના અરૂપાંશ કે સરૂપાંશનો નાશ કરવાનો હોય છે. માત્ર વિદેહ કૈવલ્યમાં જ સરૂપાંશ એટલે કે મનનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે. અરૂપાંશને ગૌણ મનોનાશ અને સરૂપાંશને મુખ્ય મનોનાશ પણ કહેવામાં આવે છે. મુક્તિકોપનિષદમાં શ્રી. રામ હનુમાનને કહે છે: "હે વાયુપુત્ર! સાંભળ. મનનો નાશ બે પ્રકારનો છે: અરૂપાંશ અને સરૂપાંશ. સરૂપાંશ મનનો નાશ કરવાથી જીવન્મુક્તિ મળે. અરૂપાંશ મનના નાશથી વિદેહમુક્તિ મળે. મળ જ્યારે દૂર થાય ત્યારે નિમ્ન મનનો નાશ થાય છે. જીવન્મુક્ત જ્યારે પોતાનું શરીર છોડે ત્યારે ઉચ્ચ મન પણ આપોઆપ નાશ પામે છે. એ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થાય છે ને ચૈતન્યમય બની જાય છે. વિશુદ્ધતમ મન એ પોતે જ બ્રહ્મ છે. અગ્નિની હાજરીમાં જેમ કપૂર સળગીને અગ્નિમાં મળી જાય છે તેમ મન પણ વિશુદ્ધ થતાં બ્રહ્મમય બની જાય છે. પાણીમાં મીઠાનો ગાંગડો નાંખતાની સાથે એ એમાં ભળી જતાં પાણી ખારું થઈ જાય છે તેમ મન પણ વિશુદ્ધ થતાં બ્રહ્મની હાજરીમાં બ્રહ્મમય બની રહે છે.

મન ગુરુ બને છે

ષડ્રિપુઓમાંથી મુક્ત થઈને વિશુદ્ધ બનેલું મન પોતે જ ગુરુ બની જાય છે. બુદ્ધિમાં ઊભી થનારી પ્રત્યેક શંકાના જવાબમાં મન માર્ગદર્શન આપે જ છે. એ શાંત, સૂક્ષ્મ અવાજને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવા તમારી જાતને કેળવો. બધું જ જ્ઞાન અંદરથી પ્રગટે છે.

જ્ઞાનીનું મન

ઊંડી ઊંઘમાં મન જેમ સૂક્ષ્મ બની જાય છે તેમ જ્ઞાનીની બાબતમાં પણ સૂક્ષ્મ બની જાય છે. નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પણ

મન સંપૂર્ણતયા નાશ પામતું નથી. ગાઢ ઊંઘની જેમ અહીં પણ એ સૂક્ષ્મ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે; નહીં તો જ્ઞાનીનાં ભોજન, સ્નાન વગેરે કાર્યો શી રીતે થાય છે એ બરાબર સમજાવી શકાય તેમ નથી. પ્રારબ્ધ ભોગવવા માટે જ જ્ઞાની શરીરને ટકાવે છે. એ માત્ર વૃત્તિઓ દ્વારા જ ભોગવાય છે. સુખ અને દુઃખ માત્ર વૃત્તિઓ દ્વારા જ અનુભવાય છે. પોતે શરીર સાથે નહીં પણ બ્રહ્મ સાથે તદ્રૂપતા અનુભવતો હોવાથી એને બાહ્ય વસ્તુઓનો પ્રભાવ લાગતો જ નથી. પણ આ પ્રશ્ન એક અલગ જ બાબત છે, કારણ કે શરીરના ઉપર તો અસર પડ્યા વગર રહેતી જ નથી.

મૂળ મન

મનમાંથી વૃત્તિઓને બાદ કરીએ, પણ એના સંસ્કારો સાથે એનો વિચાર કરીએ, તો તે મનને મૂળ મન કહેવામાં આવે છે. દૃશ્યના દર્શન વખતે વૃત્તિઓ દ્વારા પદાર્થ સાથે અને તે વિના સંસ્કારો સાથે એમ બે તત્ત્વો સાથે મનનો સંપર્ક રહે છે. સવિકલ્પ સમાધિમાં મનનું આ મૂળ સ્વરૂપ ચાલુ રહે છે. સવિકલ્પ સમાધિમાં પ્રવેશેલો રાજયોગી આ મૂળ મન દ્વારા કામ ચલાવે છે. આ મૂળ મનનો સંપૂર્ણ નાશ થતાં વિશુદ્ધ નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પણ પ્રવેશ થાય છે.

ભ્રમરકીટન્યાય

જ્ઞાની માત્ર સાદા વિચાર દ્વારા પણ નિર્વિકલ્પ, અસંપ્રજ્ઞાત કે નિર્બીજ સમાધિમાં પ્રવેશ કરી જાય છે. રાજયોગી કુંડલિનીને જગાડીને સમાધિમાં પ્રવેશે છે. કુંડલિનીને જગાડીને સમાધિમાં પ્રવેશવા કરતાં માત્ર વિચાર દ્વારા સમાધિમાં પ્રવેશવાનું મુશ્કેલ છે.

ભ્રમરી કીટને પકડીને તેને પોતાના દરમાં મૂકીને એ કીટના મસ્તકમાં વારંવાર ડંખ મારીને પછી દરને પૂરી દે છે. કીટ ભ્રમરીના તીક્ષ્ણ ડંખને ભૂલી શકતો નથી. એ સતત ભ્રમરીને જ યાદ કર્યા કરે છે. બરાબર એ જ રીતે જ્ઞાનયોગના સાધક સામે શ્રુતિ અને ઉપનિષદોનાં શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન દ્વારા બ્રહ્મનું સ્પષ્ટ ચિત્ર ઊભું થયેલું હોવાથી એ સતત એનું જ ધ્યાન કર્યા કરે છે. કીટભ્રમરન્યાય પ્રમાણે પોતે જેવો વિચાર કરે છે એવો જ થઈ જાય છે. મન જેનું ગહન ધ્યાન કરે છે એવું જ સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે. એનો અસીમ વિકાસ થઈને એ બ્રહ્મ સાથે એકાકાર થઈ જાય છે. મન અણુમય પણ છે ને વિભુઅર્થાત્ સર્વવ્યાપક પણ છે. મન ઇન્દ્રિયો દ્વારા આવેલા માત્ર એક જ સંદેશને એક સમયે ઝીલી શકે છે. જોવું, સાંભળવું, સૂંઘવું એ બધું એકીસાથે એ ન કરી શકે. આમ, મન અણુમય હોવા છતા સમાધિમાં વિકસીને સર્વવ્યાપક બને છે.

દરિયાના કિનારે ઊભા રહીને અસીમ સાગરનું આકલન કરો ત્યારે મન વિકાસ પામે છે. તમને અતીવ આનંદ થાય છે. ઊંચા ડુંગરના શિખર ઉપરથી ચારે બાજુ જોઈએ તો એવા જ અસીમ આનંદનો અનુભવ થાય છે. ક્ષિતિજ લગી વિસ્તરેલો રાજપૂતાનાનો વિશાળ પ્રદેશ જોતા પણ મન વિકસીને એવો જ આનંદ પામે છે. તમારા ધ્યાનખંડમા બેસીને અસીમ આકાશ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, ત્યારે પણ મનનો વિકાસ થાય છે. આવા અનુભવોને બરાબર નોંધતા રહેવું.

૪. મન

[એક ડરેલું પંખી]

ભૂખ્યો બાજ શિકાર માટે પંખીની પાછળ પડે છે. પંખી ઊડીને, દોડીને, રક્ષણ માટે કોઈ ઘરના ઓરડામાં પેસી જાય છે. એ બહાર આવતાંની સાથે જ બાજ એની પાછળ પડે છે. પાછું એ રૂમમાં પેસી જાય છે. બહાર નીકળે તો બાજ પાછળ પડે છે. પંખી ડરી જાય છે. અશાંત થઈ જાય છે. સાધનાની શરૂઆત કરનારાઓને ધ્યાન વખતે આવો જ અનુભવ થાય છે. ધ્યાનમા એ પોતાની મૂળ જગાએ—યથાસ્થાને પહોંચવાનો પ્રયાસ કરે છે. ત્યાં પહોંચે છે પણ ખરું, પણ, પછી બહાર નીકળીને ડરતા પંખીની જેમ એ આ પદાર્થ ઉપરથી પેલા પદાર્થ ઉપર ભટકાયા કરે છે. ફરી એ હૃદયકેન્દ્ર તરફ વળે છે ને વળી પાછું બહાર આવે છે. સતત અને એકધારા અભ્યાસ દ્વારા તમારે મનને ઇન્દ્રિયગમ્ય પદાર્થોથી વાળીવાળીને સતત નિદિધ્યાસન દ્વારા આત્મામાં અચળ રીતે કેન્દ્રિત કરવું પડશે. ચિંતન, એકાગ્રતા અને તમે શરીર નહીં પણ માનસિક પરિવર્તનના સાક્ષી છો એમ સતત યાદ રાખવાનો પ્રયાસ—આ બધું સાથે ચાલવું જોઈએ. ધ્યાન, શક્તિ અને સતત પ્રયાસ દ્વારા તીવ્ર બનેલી સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ એ સફળતા માટેનું અગત્યનું સાધન છે. ધ્યેય સિદ્ધ કરવા માટે ધીરજ અને ઉત્સાહ એ મહત્ત્વના ગુણો છે. આ સદ્ગુણો ધીરે ધીરે ખંતપૂર્વક વિકસાવવા જોઈએ. ખોટી ચિંતાનો ત્યાગ કરવો. કશાથી તકલીફમાં ન મુકાવું. આળસ ન કરવી. સમય ન બગાડવો. વિકાસમાં વાર લાગે તો ચિંતા ન કરવી. શાંતિથી રાહ જુઓ. તમારામાં નિષ્ઠા હોય, પ્રચંડ મુમુક્ષા હોય, વૈરાગ્ય હોય તો તમને સફળતા મળશે જ. એક પંખીએ ઘાસના તરણા વડે સાગર

ઉકેલવાનો પ્રયત્ન આદર્યો. સમય જતો ગયો તેમ તેમ એ પોતાનાં ઉત્સાહ, ઝડપ અને પુરુષાર્થ પણ વધારતું ગયું. તમારામાં આવો ખંત અને ઉત્સાહ હોવા જોઈએ.

---

૫. ભટકતું મન

એને કેવી રીતે વશ કરવું

[એક આખલાની વાત]

એક જમીનદારને ત્યાં એક તોફાની આખલો હતો. એ ઘેર તો ઘાસ ખાતો જ નહીં, પડોશીઓનાં ખેતરોમાં પેસીને એ ઘાસ ખાઈ જતો ને પાક બગાડી નાખતો. જમીનદાર આ આખલાને પોતાને ત્યાં જ રાખીને ખવડાવવા મથતો, પોતાને આંગણે મજબૂત ખીલે બાંધતો અને ચણા, લીલું ઘાસ તેમ જ કપાસિયા વગેરે ખવડાવતો, પણ એને જેવો છોડવામાં આવે કે તરત જ એ પેલાં ખેતરો તરફ દોડી જતો. જમીનદાર એને પાછો પકડી મંગાવતો ને સારી રીતે ખવડાવતો. થોડા દિવસ એ આખલો ખીલે બંધાઈ ને સારો ખોરાક ખાતો રહ્યો ને પછી તો એણે બહાર ભટકવાનું બંધ જ કરી દીધું.

આ જ રીતે ભટકતા મનને ખૂબ જ સરળતાથી નિયંત્રણમાં લાવી શકાય છે. દૃઢ સાધક માટે એમાં કાંઈ ખાસ મુશ્કેલી નથી. મન જંગલી આખલા જેવું છે. કૃષ્ણ, રામ, ચતુર્ભુજ વિષ્ણુ વગેરેની સગુણમૂર્તિ ઉપર એને કેન્દ્રિત કરો. મન દોડાદોડી કરીને ભમવા માંડે કે તરત જ એને પાછું વાળીને મૂર્તિ ઉપર એકાગ્ર

કરવું. સતત અભ્યાસને કારણે, તમને ધારણા સંપૂર્ણ ફાવી જાય પછી 'હું અસીમ, અનંત પ્રકાશ છું' એવા વિચારનું નિર્ગુણ ધ્યાન કરી શકો. વારંવારના અભ્યાસ પછી મન બાહ્ય પદાર્થો તરફ દોડશે નહીં. એ અંદરથી સાચું સુખ મેળવીને બ્રહ્મની સાથે એકરૂપ બની રહેશે.

---

૬. મન

[જંગલી ઘોડા જેવું]

ધારો કે તમારે ત્યાં એક જંગલી, બિનકેળવાયેલો ઘોડો છે. એને ચરાવવા માટે તબેલામાંથી બહાર કાઢ્યો, પણ તે હવે પાછો તબેલામાં પ્રવેશવની ના પાડે છે. એને વશ કરવાની એક હિંસક પાશવી રીત છે ચાબુક મારવાની. બીજી રીત છે એને પલાળેલા ચણા કે લીલું ઘાસ મોં આગળ બતાવીને દોરવાની. એ એને ખાવા નહીં દેવાનું, માત્ર બતાવવાનું. એ તમારી પાછળ પાછળ આવશે. પછી એને તબેલામાં પૂરી દો.

બરાબર આ જ રીતે નહીં કેળવાયેલું મન પણ જંગલી ઘોડા જેવું હોય છે. પ્રાણાયામ અને બીજી હઠયૌગિક સાધનાઓ એક રીતે મન ઉપરના બળાત્કાર જેવી છે. એ સિવાય ધીરેધીરે મનની સમતા કેળવવી એ બીજી, વધારે સારી, રીત છે. તમે સમતાની સ્થિતિમાં સ્થિર થશો એટલે તમને નવો અને અખૂટ આનંદ મળશે આ સમતાની સ્થિતિ ધીરેધીરે પ્રાપ્ત થાય છે. આકર્ષણ અને અપાકર્ષણ, રાગ અને દ્વેષ એવા મનના બે વિરુદ્ધ પ્રકારના પ્રવાહોનો નાશ થવો જોઈએ. આ સમતા ઇચ્છાશક્તિને પણ

પ્રબળ બનાવે છે. રાગદ્વેષની મૂળ લાગણીમાંથી અનેક પ્રકારની લાગણીઓ જાગે છે. વાસના અને અહંતાની જેમ જ રાગદ્વેષ પણ આત્મસમર્પણમાં અવરોધક બને છે. વાસનાઓ, અહંતા, અભિમાન, જિજીવિષા, પદાર્થઝંખના, વિષયાનંદ—એ બધાંનો નાશ કરો; વિવેક, વૈરાગ્ય, તિતિક્ષા, ઉદાસીનતા અને વિચારનો વિકાસ કરો; સતત સત્સંગ રાખો, તો ઉપરના બધા વિરોધી પ્રવાહોનો નાશ થશે. આ વૃત્તિઓ જ સુખ–દુઃખ, શત્રુ–મિત્ર, ઠંડી–ગરમી અને સારા–ખોટાના દ્વંદ્વ ઊભા કરે છે. આ દ્વંદ્વ ભ્રમણારૂપ—અસત્ય હોય છે. તમે દુઃખને સુખમાં અને સુખને દુઃખમાં પલટી નાખી શકો છો. એક શાકાહારી અભ્યાસ કરવા ઇંગ્લૅન્ડમાં જઈને ત્યાં સંગના પ્રભાવે માંસાહાર શરૂ કરે છે. થોડા દિવસોમાં એને એ ફાવી પણ જાય છે. આવું જ શરાબની બાબતમાં પણ થાય છે. આ બંને બાબતોનો ભોગ થઈ પડનાર માટે માંસ અને મદ્ય શરૂઆતમાં તો દુઃખદ અને તિરસ્કારયોગ્ય પદાર્થો હતા, પણ હવે એ જ પદાર્થોમાંથી એને આનંદ મળવા માંડે છે! એમના પ્રત્યે એને મમતા જાગે છે. આ બન્ને વસ્તુઓ પરત્વેનાં વિચાર અને વલણ બદલાઈ જવાથી દુઃખ સુખમાં બદલાઈ ગયું. ધારો કે તમે ચાના ખૂબ શોખીન છો અને આધ્યાત્મિક માર્ગમાં પ્રવેશી રહ્યા છો. તમારા ગુરુ કહે છે: "ચા ન પીશો. એનાથી લીવર બગડે છે, સ્વપ્નદોષ થાય છે. એ આધ્યાત્મિક સાધના માટે સારું નથી." આ વાત સાંભળતાંની સાથે જ તમે ચા પીવી બંધ કરો છો. તમારા ચા વિષેના વિચાર બદલાઈ જાય છે. જે વસ્તુ તમને સુખ આપતી હતી એ હવે દુઃખ આપવા માંડે છે, તમે સુખને દુઃખમાં પલટી નાખ્યું. દૂધ કેટલાકને સુખ આપે છે, કેટલાકને દુઃખ. સ્વસ્થ હો ત્યારે એ ગમે અને તાવ આવ્યો હોય ત્યારે અણગમતું લાગે. દૂધનો પહેલો પ્યાલો બહુ ગમે, પણ બીજા ને ત્રીજા પ્યાલે વમન શરૂ થાય.

આ બધુ છે શું ? માયા. સુખ અને દુઃખ સાપેક્ષ ભાવેા છે. એ પદાર્થમાં નહીં પણ મનમાં હેાય છે [રાગ-દ્વેષના કારણે]. કેરી પોતે મધુર નથી, એના વિષેનેા વિચાર મધુર હેાય છે—આટલું બરાબર યાદ રાખવું. માયા તમને મૂર્ખ બનાવે છે. ઇન્દ્રિયેા તમને સંપૂર્ણ રીતે છેતરે છે. મન યુક્તિઓ કરે છે, આકર્ષે છે, છેતરે છે, અતિશયોક્તિ કરે છે, વસ્તુને મેાટી કરી બતાવે છે, ખેાટી રીતે ઊંચાનીચા કરે છે. હમેશાં પૂરેપૂરા સાવચેત અને જાગ્રત રહેા. સારું અને ખેાટું, પાપ અને પુણ્ય, શત્રુ અને મિત્ર—એ બધી મનની જ વાતેા છે. તમને જે દુશ્મન લાગતેા હેાય એ બીજાનેા મિત્ર હેાય છે. એક માણસ જે પહેલાં મિત્ર હેાય તે જ પાછળથી શત્રુ બની જાય છે. રાગદ્વેષને પેાતાનું કોઈ સાચું સ્વરૂપ જ નથી. એ બધુ ભ્રમણાત્મક છે. એમનેા નાશ કરેા. સમતાની સ્થિતિમાં વિરામ. નિર્વાણપદ પ્રાપ્ત કરેા. શાંતિમાં વિરામેા. શાન્તમ્ ! સચ્ચિદાનંદમ્ !

  

---

૭. મન

[તેાફાની વાનર]

જુવાન બ્રહ્મચારીઓ તેાફાની હેાય જ, એ તેાફાન કરે જ. એક બ્રહ્મચારી સ્વર્ગાશ્રમથી હૃષીકેશ જવા માટે ગંગા પાર કરવા નૌકામાં જતેા હતેા. એ જ નૌકામાં એક વાનર પણ હતેા. એ સાથે ત્યાં એક ભાંગ વેચનારેા પણ હતેા. વાનરે એના પાત્રમાંથી બરાબર ભાંગ પીધી. ત્યાં એને વીંછી કરડ્યો. આ દરમ્યાન બ્રહ્મચારી વાનર સાથે ગમ્મત કરી રહ્યો હતેા. એણે એક લાકડી

લઈને વાનરને ગોદો માર્યો. પછી શું થયું એ જુઓ. વાનર આમેય સ્વભાવે તોફાની તો હોય જ છે. એમાં ભાંગ પીને એ ઉન્મત્ત બનેલો. એમાં પાછો વીંછીએ ડંખ માર્યો. ને ત્યાં બ્રહ્મચારીએ ગોદો મારીને એને ઉશ્કેર્યો. આ વખતે એની માનસિક દશા કેવી થઈ હશે એ કલ્પી લો. વાનરે ભયંકર તોફાન આદર્યું. નૌકાના આ છેડાથી પેલા છેડા લગી એણે કૂદંકૂદ શરૂ કરી. નૌકા હાલક-ડોલક થઈ ગઈ. એ કેટલાય પ્રવાસીઓને કરડ્યો. છેવટે નાવ ડૂબતાં એ બધાં જ નદીમાં ડૂબી ગયાં.

લાગણીતંત્રવાળા માનવમનની પણ આવી જ વાત છે. મન પહેલેથી જ વિષયભાવ, લાગણીઓ, વાસનાઓ, સંસ્કારો, રાગ વગેરેથી સભર થયેલું હોય છે. વાસનાઓને ઉશ્કેરે એવા ખોરાક તમે ખાઓ છો. નાટક–સિનેમા વગેરેના વાસનાપ્રેરક વાતાવરણ વચ્ચે તમારે રહેવાનું હોય છે. ઉપરાંત તમે ઉત્તેજક નવલકથાઓ જેવું સાહિત્ય વાંચો છો. વળી, આત્માવિરુદ્ધ વિષયો વિષે વાતો કરો છો. એટલે જેણે નૌકાને ડુબાડી એવા વાનર કરતાં તમે સહેજ પણ ઊતરતા નથી. એક અરધી ઘડી માટે પણ તમારું મન શાંત રહેતું નથી. ચિંતાઓ, ડર, ભ્રમણા વગેરે તમને માર્યા જ કરે છે. ગમા–અણગમા અને ક્ષુદ્ર રાગ–દ્વેષ દ્વારા તમે અહીંથી તહીં ફંગોળાયા જ કરો છો. આમ, તમે હમેશાં અનંત સંસાર-ચક્રમાં અથડાયા કરો છો. માનસિક વૈરાગ્ય દ્વારા માનસિક સંન્યાસ સિદ્ધ કરો. યોગ, ધ્યાન, નિદિધ્યાસન વગેરેનો અભ્યાસ કરો. પહેલાં તો સાધનચતુષ્ટય સિદ્ધ કરો. માત્ર ધ્યાન જ તમને તારશે.

---

૮. મન

[એક રમતું બાળક]

"જાગત રહો અને પ્રાર્થના કરો" આવી હતી ઈસુ ખ્રિસ્તની સલાહ. મનનું બરાબર ધ્યાન રાખો. વૃત્તિ અને વિચારોનું નિરીક્ષણ કરો. ખોટા વિચારોને બહાર કાઢી નાખો ખોટા વિચારોનો નાશ કરો. આ છે યોગની રીત, ફિલસૂફીની રીત. જો તમે ભક્તિપ્રિય હો તો સંપૂર્ણ હૃદયે શરણાગતિભાવ સાથે આત્મનિવેદન કરો, આત્મસમર્પણ કરો. તમારા ઇષ્ટદેવતા તમને મદદ કરશે. ધ્યાન વખતે તમારા મનનું તમે નિરીક્ષણ કરશો તો તમને સમજાશે કે એ બિલકુલ નાના બાળકની જેમ વ્યવહાર કરે છે. એ કોલસો ખાવા દોડે છે એ પડાવી લઈને મીઠાઈ આપો તો એ પૂરી કરીને એ પાછું કોલસો હાથમા લેશે. એ જ રીતે મન પણ વારવાર પોતાને ભૂતકાળમા ગમી ગયેલા પદાર્થો તરફ દોડ્યા જ કરે છે. એ સતત એમનો જ ઊંડો વિચાર કર્યા કરે છે. એ એની ટેવ હોય છે. એ ટેવ એ નહીં છોડે એ જૂના ચીલે ચાલવા પ્રયત્ન કરે છે. ધ્યાનના નવા રસ્તે એ પાંચેક મિનિટ ચાલશે ને સગુણ મૂર્તિ કે નિર્ગુણ પ્રકાશમાં થોડીવાર રહીને પાછું પેલા જૂના પદાર્થો તરફ દોડવા માંડશે. ચાલવાનો પ્રયત્ન કરતું બાળક થોડાં ડગલા ચાલીને પડી જાય છે. એ ઊભું થાય છે ને ફરી પડી જાય છે. આ જ રીતે મન પોતાના લક્ષ્ય ઈશ્વર કે બ્રહ્મનું થોડીવાર ધ્યાન કરીને પાછું પદાર્થોના કાદવમા ફસાઈ જાય છે તમારે મનને ફરીવાર એ કાદવમાથી ઊભું કરવું જોઈએ ને સ્વચ્છ કરીને તેજસ્વી વિચારો દ્વારા એને ફરીવાર આનંદમય, તેજોમય બનાવવું પડશે. જેમ ગિલ્લીદંડા રમતો છોકરો દંડા વડે ગિલ્લીને આકાશમાં કુદાવે

છે તેમ તમારે પણ મનને ઉચ્ચ, દિવ્ય વિચારો દ્વારા ઉન્નત કરવુ પડશે, વિકસાવવું પડશે. મનને બલાત્કારવૃત્તિ દ્વારા વિકસાવો ને સતત દૃઢ અભ્યાસ દ્વારા એને આત્મામા કેન્દ્રિત કરો અભ્યાસ અને નિદિધ્યાસન ખૂબ જ જરૂરી છે, અનિવાર્ય છે

*

ભાગ ૨

ધ્યાનમાં સહાયક તત્ત્વ

૯. ધ્યાનની જગા

સસારની વચ્ચે તમને ધ્યાન કરવાનુ નહી ફાવે એમા ઘણા અવરોધક કારણો આવે છે, વાતાવરણ ઉત્સાહદાયક નથી હોતુ પહેલા તો મિત્રો જ મોટામાં મોટા દુશ્મન હોય છે ખોટી વાતોમા એ તમારો બધો સમય બગાડે છે સમય બગાડે જ છે તમે ગૂચવાઈ જાઓ છો તમને ચિંતા થવા માંડે છે પછી એ વાતાવરણમાથી તમે બહાર નીકળવાનો પ્રયાસ કરો છો તમારો સમય, પૈસા અને રખડપટ્ટી બચાવવા માટે હુ તમને થોડી સારી જગાઓ બતાવુ નીચેનામાથી ગમે તે એક જગા તમે પસદ કરી શકો એટલુ યાદ રાખવાનુ કે તે જગા સમશીતોષ્ણ આબોહવાવાળી હોવી જોઈએ અને શિયાળો તેમ જ ચોમાસા દરમ્યાન પણ તમને અનુકૂળ આવે એવી જોઈએ દૃઢ નિશ્ચય સાથે, એક જ જગાએ, તમારે ત્રણ વર્ષ તો રહેવુ જ જોઈએ દરેક જગાને પોતાના લાભ-ગેરલાભ તો હોય જ. પણ તમારે એવી જગા પસદ કરવી, જેના લાભ વધારે હોય અને ગેરલાભ ઓછા આ જગતમા બધુ જ સાપેક્ષ છે તમને

તમામ દૃષ્ટિએ સંતોષકારક લાગે એવી જગા મળવી અશક્ય છે. અમુક જગા પસંદ કર્યા પછી થોડી પ્રતિકૂળતા ઊભી થાય કે તરત જ ફેરબદલી નહીં કરવી જોઈએ. ત્યાં જ રહેવું જોઈએ. અનુકૂળતા કેળવી લેવી જોઈએ. વારંવાર ભટકવા કરવાનો અર્થ નથી. એક જગાની તુલના બીજી જગા સાથે ન કરવી. માયા તમને જુદે જુદે રસ્તે ફોસલાવવા પ્રયત્ન કરે છે. તમારી વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો. તમે સિમલામાં હશો ત્યારે મસૂરી એકદમ સુંદર લાગશે ને મસૂરીમાં હશો એટલે સિમલા ગમવા માંડશે. મન અને ઇન્દ્રિયોની વાત માનશો નહીં. એમની યુક્તિઓની હદ થઈ ગઈ છે. એમાં ન ફસાશો. ઇન્દ્રિયોની ઉતરામણી અને આકર્ષણજાળ પરત્વે હમેશાં જાગ્રત—સાવચેત રહો. પહેલાં તો હું હૃષિકેશ અને સ્વર્ગાશ્રમ સૂચવું. ધ્યાન માટે એ બહુ ઉત્તમ જગા છે. એમનું વાતાવરણ બહુ સુંદર છે. ત્યાંનાં સૃષ્ટિસૌંદર્ય અને આધ્યાત્મિક પ્રભાવ અદ્ભુત હોય છે. ત્યાં તમારી કુટિર બનાવી શકો. ઉત્તરકાશી [બ્રહ્મપુરી, ગરુડચટ્ટી, નીલકંઠ આદિ હૃષિકેશ પાસેની જગાઓ] પણ ખૂબ જ મજાની છે. ગંગા, જમના કે નર્મદાના કિનારા ઉપરનું કોઈ પણ ગામ સરસ ગણાય. કાશ્મીરની કુલ્લુ ખીણ અને ચંબાખીણ પણ સરસ ફાવે એવી છે. તમને ગુફાજીવન ગમતું હોય તો હૃષિકેશ થી ૧૪ માઈલ દૂર વશિષ્ઠગુફા પસંદ કરો. એ બહુ સરસ ગુફા છે. સ્વામી રામતીર્થે ત્યાં કેટલોક સમય ગાળેલો. ત્યાં બાજુના ગામડાંમાંથી દૂધ પણ મળી શકે છે. હૃષિકેશ પાસે બ્રહ્મપુરીમાં રામગુફા પણ બહુ આનંદદાયક જગા છે. પંદર દિવસ માટે કાલીકમલીવાળાના અન્નક્ષેત્રમાંથી અનાજ મળે છે. ટેહરી પાસે એક બેમુખી ગુફા છે. ટેહરીમાં તમને ધ્યાનને યોગ્ય જગાવાળાં ઘણાં ગામડાં મળી આવશે.

મુરલીધરે આસપાસ બગીચા સાથે એક પાકી કુટિર બાંધી

છે, એ પણ તમને મળી શકે. આબુ એક શીળી સુંદર જગા છે. ધ્યાન માટે શીળી જગા વધારે અનુકૂળ આવે. ગરમ જગામાં ધ્યાન કરતાં મગજ જલદી થાકી જાય છે. ઠંડી જગા હોય તો તમે સતત ૨૪ કલાક ધ્યાન કરી શકો. તમને થાક નહીં લાગે. અલવર અને લીમડીના રાજાઓએ આબુમાં સુશિક્ષિત સાધુઓ માટે ભોજનાદિ સર્વ સગવડોથી સજ્જ ગુફાઓ તૈયાર કરાવી છે. લક્ષ્મણઝૂલા એક બીજી સરસ જગા છે નવી કુટિરો બાંધવા માટે ત્યાં પૂરતી જગા છે. કાનપુર પાસે બ્રહ્માવર્ત પણ સુંદર જગા છે. મથુરાથી સાત માઈલ દૂર જમનાકિનારે પણ ઘણી સારી જગાઓ છે. ઉત્તરકાશી આધ્યાત્મિક સ્પંદનોથી સભર જગા છે. બાગેશ્વર નામની એક સુંદર જગાએ રહેવાનું અનુકૂળ આવે એવું છે.

બદરીકેદારની યાત્રા

વાત નીકળી જ છે તો મેં ૧૯૨૬માં સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી, બાલાનંદજી અને બાબા કાલીકમલીવાળા અન્નક્ષેત્રના પ્રતિનિધિ સ્વામી વિદ્યાસાગરજી સાથે બદરીકેદારની યાત્રા કરેલી તેના વિષે પણ તમને થોડું કહી લઉં. અમે મેની અધવચમાં ઊપડેલા અને જૂનને અંતે પાછા આવેલા. લગભગ ચાળીસ દિવસ લાગ્યા હતા. વાતાવરણ બહુ સુંદર હતું. આ સુંદર પવિત્ર જગાઓની યાત્રા માટે વર્ષનો આ સમય સહુથી શ્રેષ્ઠ છે. આ યાત્રામાં અમે ૪૫૦ માઈલ ફરેલા. અમે રુદ્રપ્રયાગ થઈને કેદાર ગયેલા. બદરીનો મુખ્ય રસ્તો અહીંથી ફંટાય છે. સવારે દસ માઈલ અને સાંજે પાંચ માઈલ એમ લગભગ પંદર માઈલ અમે રોજ ચાલતા. યાત્રાળુઓની સગવડ માટે ચટ્ટીઓ ઠેર ઠેર મળતી. ત્યાંથી ખાવાપીવાનો સામાન મળી રહેતો. રાંધવા–કરવાની ને રાત ગાળવાની સગવડ પણ મળતી.

દર ચારપાંચ માઈલે એકાદ ચટ્ટી આવે જ. ચટ્ટીવાળા અનાજ વાસણ વગેરે આપે છે, જોકે કિંમત વધારે મોંઘી હોય છે. યાત્રાનું પહેલું અગત્યનું સ્થાન આવ્યું વ્યાસઘાટ, જ્યાં વ્યાસજીએ તપ કર્યું હતું એમ કહેવાય છે. ત્યાંથી નીકળીને ગંગા અને અલકનંદાના સંગમસ્થાને આવેલા સુંદર સ્થાન દેવપ્રયાગ પહોંચ્યા. દેવપ્રયાગની આસપાસ ગંગાના કિનારે ધ્યાન માટે યોગ્ય ઘણાં સ્થાન છે. ગ્રામવાસીઓ શ્રદ્ધાળુ છે ને સાધુઓની સગવડો ભાવથી પૂરી કરે છે દેવપ્રયાગથી અમે શ્રીનગર ગયા. આ બન્ને જગાઓ વીંછી માટે પ્રખ્યાત છે. એટલે પોતાની સાથે પોટેશ્યમ પરમેંગેનેટ અને ટાર્ટરિક એસિડ રાખવો સારો. શ્રીનગરથી આગળ ચાલીને અમે અલકનંદા અને મંદાકિનીના સંગમસ્થાને રુદ્રપ્રયાગ ગયા. ત્યાંથી અગસ્ત્ય મુનિ ને આગળ ગુપ્તકાશી. ત્યાંથી નીકળીને ગરમ પાણીના ઝરાવાળા ગૌરીકુંડ પહોંચ્યા. અમે ગરમ પાણીના સ્નાનનો આનંદ માણ્યો. બહુ મજા પડી. કેદારની સૌંદર્યશ્રી રામવાડાથી શરૂ થાય છે. ચારે બાજુ અસીમ વનશ્રી છે. પગકેડીની બન્ને બાજુ પાર વગરના જલધોધ પડ્યા જ કરે છે. આખે રસ્તે મંદાકિનીના કિનારે ચાલ્યા કરવાનું હોય છે. કેદારનું પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય બદરી કરતાં ઘણું ચઢિયાતું છે. છેવટે અમે કેદાર પહોંચ્યા. ત્યાં ૧૨ માંનું એક જ્યોતિર્લિંગ છે. કેદારનું મંદિર નાનું છે. અમે એ જ્યોતિર્લિંગનાં દર્શન કર્યાં. એ કાંઈ સાચા અર્થમાં લિંગ નથી. કોતરેલા પથ્થરનો એ નાનો ટુકડો છે. એની ચારે બાજુનાં શિખરો હમેશાં બરફથી છવાયેલાં રહે છે. એ શિખરો પરથી બરફ ઓગળીને વહેતા પાણીના પ્રવાહો ઉપરથી એમ લાગે છે કે જાણે સ્વયં ભગવાન શિરના મસ્તકેથી ગંગાધારા વહી રહી છે. ત્યાંથી અમે પાછા વળીને ગુપ્તકાશી આવ્યા ને ઊખીમઠ તરફ વળી ગયા ને ચમોલીથી બદરીનો રસ્તો પકડી લીધો. ચમોલીથી

અમે જોષીમઠ ગયા. ત્યાં શંકરાચાર્યે એક મઠ સ્થાપ્યો હતો. ત્યાંથી અમે પાંડવકેશ્વર ગયા. ત્યાંથી હનુમાન ચટ્ટીથી છેક બદરીનારાયણ સુધી અમારે બહુ આકરી ચઢાઈ કરવી પડેલી. ઉખીમઠ અને ચમોલી વચ્ચે તુંગનાથ નામના યાત્રાસ્થળની વાત કહેવાની રહી ગઈ. ત્યાં શિવનું એક સુંદર મંદિર છે. એ પોતાના ચઢાણ માટે પ્રખ્યાત છે. [તુંગનાથકી ચઢાઈ ઓર કાણુકકી લડાઈ—એવી કહેવત અહીં જાણીતી છે.] બદરીનારાયણમાં અમે ત્રણ દિવસ રહ્યા. એ અલકનંદાના કિનારે આવેલું છે. અહીં ધ્યાન માટે સુંદર કુટિરો છે. અહીંનું મંદિર પણ નાનું છે. અમે બદરીનારાયણનાં દર્શન કર્યાં. મંદિર પાસે સહેજ નીચે ગરમ પાણીનાં ઝરણાં છે. અમે આનંદપૂર્વક સ્નાન કર્યું. ચારે બાજુનાં શિખરો બરફથી છવાયેલાં છે. ક્ષિતિજ લગી ફેલાતા બરફનો પ્રારંભ બદરીનાથથી થાય છે. બદરીની પાસેનું સ્થાન વસુધારા પણ અહીંથી જોઈ શકાય. બદરીથી ત્રિલિંગ મઠ જવાય. ત્યાં માનાઘાટથી જવું પડે. અહીં સરસ બૌદ્ધ મઠ છે. પેલા તુંગનાથના શિખર ઉપરથી આપણે ગંગોત્રી, જમનોત્રી, કેદાર અને બદરી એમ ચારે શિખર જોઈ શકીએ. એ દસથી વીસ માઈલના વિસ્તારમાં આવેલાં છે. બદરીથી પાછા વળીને અમે મસૂરી ગયા.

મસૂરીનાં સ્મરણો

મસૂરીમા અમે ત્રણ દિવસ રહ્યા. આ બહુ સુંદર પ્રાકૃતિક જગા છે. શ્રીમંતો ધ્યાન માટે આ જગા પસંદ કરી શકે. હેપી વેલી અને કેમલબેક રોડની આસપાસ વનશ્રીનો પાર નથી. ત્યાંથી પેલા ચારે શિખરો દેખાય છે.

મસૂરીથી ચાલતાં એની ખીણમાં આવેલા રાજપુર ગામમાં અમે ડૉ. પ્યારીલાલના મહેમાન બન્યા. રાજપુર પાસે એક સરસ

જયઘોષ છે. ત્યાં અમે ખૂબ જ આનંદથી નાહ્યા. ડૉ. લાલ અને તેમનાં પત્ની બન્ને વિનય, ઉદાર, પવિત્ર અને સદ્ગુણી છે. બન્ને ધાર્મિક મનોવૃત્તિવાળાં છે. શ્રીમતી લાલને વેદાંતનો શોખ છે. એમનો પોતાનો ધ્યાનખંડ છે. પોતે રોજ નિયમિત રીતે ૐનું ધ્યાન કરે છે. એ બન્ને જણાં યોગવાસિષ્ઠ અને જ્ઞાનગ્રંથોનો અભ્યાસ કરે છે. એ લોકો વત્તેઓછે અંશે ગૃહસ્થજીવન જીવવા સાથે આધ્યાત્મિક જીવન ગાળે છે, એટલા માટે ઉદાહરણરૂપે એમના વિષે અહીં આટલું જણાવ્યું છે.

બદરીયાત્રામાં જોઈતી વસ્તુઓ

૧. ફાનસ, ૨. છત્રી, ૩. ૩ વાર લાંબું ખીણિયું, ૪. લાકડી, ૫. બે ધાબળા, ૬. એક ગરમ સ્વેટર, ૭. બે જોડી પગરખાં, ૮. બે જોડી મોજાં, ૯. ક્લોરોડાઇન, ૧૦. વીંછીના ડંખ માટેની દવા—પોટાશ્યમ પરમેંગેનેટ, ટાર્ટરિક એસિડ વગેરે.

કાલીકમલીવાળા અન્નક્ષેત્ર તરફથી બદરીકેદારના યાત્રામાર્ગ ઉપર ઠેર ઠેર યાત્રાળુઓ માટે શકય એટલી સગવડો ઊભી કરી છે. ત્યાંના સ્વર્ગસ્થ વ્યવસ્થાપક શ્રી રામનાથજીએ પોતાની વ્યવસ્થાશક્તિ અને ઉત્સાહખંતને લીધે ઘણી ધર્મશાળાઓ નવી બંધાવી, જૂની સમરાવી ને બીજા ઘણા સુધારા કર્યા છે. વર્તમાન વ્યવસ્થાપક મુનિરામજી પણ શુદ્ધિ, સદ્ગુણ અને વિનમ્રતાયુક્ત હોઈને યાત્રાળુઓની બને એટલી સગવડો પૂરી પાડવાનો પ્રયાસ કરે છે.

૧૦. ત્રણ મહત્ત્વનાં સાધન

[બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર માટે]

૧. કેટલાક કહે છે કે ધ્યાન—એક જ વસ્તુ વિષે વિચારની પરંપરા—એ અગત્યનું સાધન છે. બ્રહ્મ વિષેના સતત વિચાર—નિદિધ્યાસન સાથે એને સરખાવી શકાય. વૈદિક ગ્રંથો કહે છે કે સતત વિચાર—ધ્યાન દ્વારા મનુષ્ય બ્રહ્મને પામી શકે. બાદરાયણે બ્રહ્મસૂત્રમાં સિદ્ધ કર્યું છે કે ધ્યાન દ્વારા નિર્ગુણ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. બ્રહ્મનું ધ્યાન વેદાંતગ્રંથો ઉપર આધાર રાખીને કરવામાં આવે છે. એમને સાચા જ્ઞાનના ગ્રંથ ગણવામાં આવે છે. આ જ્ઞાન વિશુદ્ધ તર્કચિંતનથી મેળવાયું હોય કે અનુભૂતિથી. આના ઉપયોગે મેળવાયેલું બ્રહ્મનું જ્ઞાન એ સત્યજ્ઞાનના પરિપાકરૂપ જ હોય. આ માટે જે ધ્યાન કરવામાં આવે તે વેદાંતગ્રંથોના પૂર્ણજ્ઞાન ઉપર આધારિત હોય.

૨. બીજો પક્ષ એવું માને છે કે ધ્યાન પોતે મહત્ત્વનું સાધન નથી, કારણ કે એવું ધ્યાન વાસ્તવમાં મનમાંથી સ્રવતા વિચારોનો પ્રવાહ હોય છે અને એ પ્રવાહ તૂટી જતાં એના મૂળ કેન્દ્ર સાથેનો એનો સંપર્ક પણ તૂટી જાય છે. વળી, એકલું મન પણ બહુ કામનું સાધન નથી, કારણ કે વિચારોના પ્રવાહ વિનાના મન માટે પદાર્થનું જ્ઞાન મેળવવાનું મુશ્કેલ હોય છે. આમ, બ્રહ્મ વિષેના વિચારોવાળું મન જ અગત્યનું સાધન બની રહે છે. એક વૈદિક સૂત્ર પણ આ સિદ્ધાંતને પુષ્ટિ આપે છે: "ધ્યાન દ્વારા સૂક્ષ્મ બનેલા મન દ્વારા આ સૂક્ષ્મ તત્ત્વને જાણી શકાય છે."

૩. ત્રીજો મત એવો છે કે તત્ત્વમસિ—તું તે જ છે—એ મહાવાક્ય અગત્યનું સાધન છે. બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર માટે મનની એકાગ્રતા જરૂરી છે, પણ એથી કાંઈ મન અનિવાર્ય બની રહેતું નથી, કારણ કે

એ ગમે એટલું એકામ થઈ ગયું હોવા છતાં તત્ત્વમસિ દ્વારા એ બ્રહ્મ તરફ દોરાયેલું નહીં હોય તો એને સાક્ષાત્કાર થવાનો જ નહીં. એટલે મન અને ધ્યાન દ્વારા જે સિદ્ધ થયું છે એવું આ મહાવાક્ય જ સાક્ષાત્કારનું ઉત્તમ સાધન છે. એક રીતે જોઈએ તો આ વિવિધ મતોમાં પણ એકતા છે જ, કારણ કે બધા જ મત એટલું તો સ્વીકારે છે જ કે વેદાંત મહાવાક્ય, મન અને ધ્યાન પરસ્પરને સહાય કરે જ છે. [સિદ્ધાંતલેશ]

---

૧૧. બ્રાહ્મમુહૂર્ત

સાધકો ! વહેલી સવારે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જાગો. કોઈપણ હિસાબે આમાં ચૂકશો નહીં. સવારના ૩-૩૦ થી ૪ ના ગાળાને બ્રાહ્મમુહૂર્ત કહેવાય છે. ધ્યાન માટે એ બહુ અનુકૂળ સમય હોય છે. ગાઢ ઊંઘ લીધા પછી મન શાંતિ, પ્રફુલ્લતા અને તાજગી અનુભવતું હોય છે. શરીર, મન અને વાતાવરણમાં સાત્ત્વિકતા પ્રસરેલી હોય છે, જાગીને તરત જ શૌચાદિ કાર્યો પતાવો. દાતણ કરો. આંખો અને ચહેરાને બરાબર ધૂઓ. ત્યાં અને માથા ઉપર ઠંડું પાણી છાંટો, ધાર કરો. શિયાળામાં એટલા વહેલા નાહવાની જરૂર નથી. પછી આસનમાં બેસો. પ્રણવનાં સ્પંદનોની સાથે બ્રહ્મ-શિખરો સર કરવા પ્રયત્ન કરો. વહેલા ઊઠવાની ટેવ ન હોય તો એલાર્મ રાખો. એકવાર ટેવ પડી જાય પછી તકલીફ નહીં લાગે. આંતરમન અથવા ચિત્ત પછી તો ઇચ્છાશક્તિનું ગુલામ બની રહેશે. તમને ખૂબ જ કબજિયાત રહેતી હોય તો સવારે ઊઠીને દાતણ કર્યા પછી એકાદ પ્યાલો ઠંડું પાણી પીઓ. હઠયોગમાં આને ઉષઃપાનનો પ્રયોગ કહે છે, એનાથી આંતરડાં સાફ થશે. જેમને વધારે

તકલીફ હોય તે ત્રિફલાનું ચૂર્ણ વાપરે. એ રાતના પાણીમાં પલાળી રાખીને સવારે મોં સાફ કરીને પી જવું.

---

૧૨. ધ્યાન વિષે સૂચનો

શરીરના ઉપરના ભાગ—છાતી, ગળું અને મસ્તકને એક લીટીમાં રાખીને, બાકીના ભાગને સીધા રાખીને, મન અને ઇન્દ્રિયોને અંદર વાળીને, પ્રાજ્ઞજનોએ બ્રહ્મ (ૐ)ના હલેસા દ્વારા આ વિશ્વના તોફાની પ્રવાહોને પાર કરવા જોઈએ.

વાસનાઓને દબાવીને, પ્રાણને કાબૂમાં લઈને નાક દ્વારા ધીરેધીરે શ્વાસપ્રશ્વાસ કરીને, પ્રાજ્ઞજને જંગલી ઘોડા દ્વારા ખેંચાતા રથ જેવા મનને હાંકવું જોઈએ.

ધ્યાન વખતે શરીરને હલાવશો નહીં; એને સ્થિર રાખો. આ અગત્યનું છે. જેનાથી બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે એવી એકાગ્રતા સિદ્ધ થતાં પહેલાં આવા અવરોધ આવ્યા કરવાના. બ્રહ્મ ધુમ્મસ, ધુમાડો, ગરમ હવા, પવન, અગ્નિ, આગિયા, વીજળી, ચંદ્ર, રત્નકણ ને એવાં અનેક સ્વરૂપો ધારણ કરે છે.

પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ અને આકાશ—એમ પંચમહાભૂતમાંથી સર્જાયેલા યોગીના શરીરમાં એકાગ્રતા અને ધ્યાનનાં નીચેનાં લક્ષણ જોવા મળે છે ત્યારે એ અગ્નિમાં પરિશુદ્ધ થયેલા શરીર માટે રોગ, દુઃખ કે વૃદ્ધાવસ્થા રહેતાં નથી.

શરીર નીરોગી અને 'વજનમાં હલકું' બને, મન ઇચ્છાવિહીન થાય, શરીરનો રંગ ઝગમગતો હોય, એમાંથી સુંદર સુગંધ

આવતી હોય, અવાજ મધુર હોય, અશુદ્ધિઓ નહિવત્ હોય, ત્યારે પ્રથમ કક્ષાનું ધ્યાન સિદ્ધ થયું કહેવાય.

એવી જગા કે ખંડમાં જઈને બેસો જ્યાં તમને કશું નડતર ન થાય, જેથી તમારા મનમાં સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ અને શાંતિનો ભાવ જાગે. જોઈએ એવું શ્રેષ્ઠ વાતાવરણ તો મેળવવાનું મુશ્કેલ છે એટલે પ્રયત્નથી બને એટલું સારું વાતાવરણ મેળવવાનો પ્રયાસ કરવો. તમારે માત્ર ઈશ્વર કે બ્રહ્મની જ સાથે એકાકાર થવાનું છે.

મનની સાથે કદી કુસ્તી—સંઘર્ષ કરશો નહીં. એકાગ્રતા કેળવવા માટે મારીમચડીને પ્રયાસ ન કરશો. તમામ સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓને વિશ્રાંતિ આપો. મગજને શાંત કરો. તમારા ઇષ્ટ દેવતા વિષે શાંતિથી વિચાર કરો. અર્થ અને ભાવના સાથે ધીરે ધીરે ગુરુમંત્રનો જપ કરો. ઊછળતા મનને અને તેના વિચારોને શાંત કરો.

મનને દબાણમાં લઈને વશમાં લેવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે પહેલાં તો એ થાકે ત્યાં લગી આથડવા દો. પહેલાં તો સાંકળથી છૂટેલા વાનરની જેમ તક મળતાંની સાથે જ એ કૂદકા મારવા માંડશે, પણ પછી એ ધીરે ધીરે શાંત થઈને તમારા તરફ જોવા માંડશે. એને શાંત કરવા, કેળવવા માટે થોડો સમય જોઈશે, પણ ધીરેથી, શાંતિથી, પ્રયત્ન કરતા રહેશો તો એ સામે ચાલીને તમારી પાસે આદેશ માગવા આવશે.

ધ્યાન સાથે કોઈ સારા વિચારની પશ્ચાદ્ભૂમિકા રાખો. ભક્તિપ્રિય હો તો મંત્ર સાથે ઇષ્ટમૂર્તિનો વિચાર કરો ને જ્ઞાનમાર્ગી હો તો ૐ સહ અનંતતાનો નિર્ગુણ વિચાર નજર સામે રાખો. આથી તમામ જાગતિક વિચાર નષ્ટ થશે. અને તમે તમારા લક્ષ્યે

પહોંચી શકશો. આની એકવાર ટેવ પડી જશે પછી તમે મનને સંસારી કાર્યોમાંથી મુક્ત કરશો કે તરત જ આ પવિત્ર વિચારોની પશ્ચાદ્ભૂમિકામાં પ્રવેશીને એ આશ્રય લઈ લેશે.

પોતાના લક્ષ્યથી મન ચલિત થાય કે તરત જ દુન્યવી પદાર્થોમાંથી એને પાછું ખેંચી લઈને પાછું મૂળ લક્ષ્યમાં કેન્દ્રિત કરો. આવો સંઘર્ષ શરૂઆતના થોડા મહિના લગી ચાલ્યા કરવાનો.

દુષ્ટ વિચારો મનમાં પ્રવેશે તો એમને બહાર હાંકી કાઢવા માટે તમારી ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ ન કરશો. એથી તો તમારી ઇચ્છાશક્તિ ઢીલી થશે. દુષ્ટ વિચારોને દબાવવાનો જેટલો પ્રયત્ન કરશો એનાથી બમણા બળથી એ પાછા આવશે ને તમે થાકી જશો. આ બાજુ પેસા વિચારો વધારે બળવાન થતા જશે. તેથી એ તરફ બહુ ધ્યાન ન આપશો. શાંતિ જાળવો. એ મોજું ઝપાટાબંધ પસાર થઈ જશે. પ્રતિપક્ષભાવનાની રીતનો ઉપયોગ કરીને દુષ્ટ વિચારોને સ્થાને સારા, શુભ, મંગલ વિચારને સ્થાન આપો. અથવા ભગવાનના ચિત્રનો વિચાર કરો. ખૂબ દૃઢતાથી મંત્રજપ કરો અથવા પ્રાર્થના કરો.

આળસ અને શિથિલતાને હાંકી કાઢવા માટે મોં ઉપર ઠંડું પાણી છાંટો. ચોટી સાથે દોરી બાંધીને તેને ખીટી સાથે બાંધો. તમને ઝોકું આવતાં ચોટી ખેંચાશે ને તમે જાગી જશો. માતાની જેમ એ પણ તમને જગાડવાનું કામ કરશે. એકાદ સાદા ઝૂલા ઉપર પાંચ દસ મિનિટ ઝૂલતા રહો. ૧૦ થી ૨૦ કુંભક પ્રાણાયામ કરો. શીર્ષાસન કે મયૂરાસન કરો. રાત્રે માત્ર દૂધ કે ફળાહાર જ લો. આ રીતે તમે ઊંઘને જીતી શકશો. દશેક મિનિટ આંટા મારો. ઊંઘ આવે તો દીવો ચાલુ રાખો.

તમારા મિત્રોની પસંદગીમાં ખાસ સંભાળ રાખો. નાટક-સિનેમા છોડો. ઓછું બોલો. રોજ બે કલાક મૌન પાળો. અયોગ્ય માણસો સાથે ભળશો નહીં. સારાં, પ્રેરક, ધાર્મિક પુસ્તકો વાંચો. સત્સંગ કરો. આ છે ધ્યાનનાં સહાયક તત્ત્વો.

મનમાં ઇચ્છાઓ, વાસનાઓ ઊભી થાય ત્યારે એમને તૃપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન ન કરશો. એ ઉત્પન્ન થાય કે તરત જ એમનો અનાદર કરો, દબાવો. આમ ક્રમિક અભ્યાસથી ઇચ્છાઓ ઘટતી જશે. મનના સંકલ્પ-વિકલ્પ પણ ઘણા ઓછા થઈ જશે, કારણ કે જ્યારે ઇચ્છાઓરૂપી ઈંધણાં ઓછાં થઈને ખલાસ થઈ જશે ત્યારે વિચારનો અગ્નિ પણ ધીરે ધીરે ઓલવાઈ જશે

શરીરને ખોટી રીતે હલાવશો નહીં. શરીરને વારવાર હલાવવાથી મન પણ ડગવા માંડે છે. વારંવાર શરીરે ખણશો પણ નહીં. આસન ખડક જેવું દૃઢ અને સ્થિર બનવું જોઈએ. ધીરે ધીરે શ્વાસ લો. બેસવાની જગા વારંવાર બદલશો નહીં. રોજેરોજ, એ જ સમયે, એ જ જગાએ ધ્યાનમાં બેસવાનું રાખો. તમારા ગુરુએ શીખવ્યો હોય એવો યોગ્ય માનસિક દૃષ્ટિકોણ રાખો.

મનમાં સર્વદા સભર રહેનારો દરેક વિચાર છેવટે વાસ્તવિક માનસિક કે ભૌતિક સ્વરૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. તમારા મનને ઈશ્વરના—અને માત્ર ઈશ્વરના જ—વિચારોથી સભર રાખશો, તો થોડા જ સમયમાં તમે નિર્વિકલ્પ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો. એટલે મનને ઈશ્વરના વિચારોથી ઠક ભરી દો

હવે વાણી બિલકુલ બંધ. ગરમાગરમ ચર્ચાઓ બંધ કરી. હવે અલગ રૂમમાં એકાંત સેવો. તમારી આંખો બંધ કરો. ઊંડું, પ્રશાન્ત ધ્યાન કરો. ઈશ્વરની હાજરીનો અનુભવ કરો. પરમ પ્રેમ, ઉલ્લાસ અને આનંદથી એના નામનો—ॐ નો—વારંવાર જપ કરો.

તમારા અંતરને પ્રેમથી છલકાવી દો. મનની સપાટી ઉપર ઉઠતા ઘતાંની સાથે જ સર્વ સંકલ્પ, વિકલ્પ, વિચાર, કલ્પના, વાસના, પ્રવેગો બધાનો નાશ કરો. ભટકતા મનને પાછું વાળીને ઈશ્વરમાં એકાગ્ર કરો. હવે નિદિધ્યાસન ગહન અને સઘન બનતું જશે. તમારી આંખો ન ઉઘાડશો. આસન પરથી ઊઠશો ન. ઈશ્વર સાથે એકતાર થઈ જાઓ, એનામાં મળી જાઓ, મનનાં ગહન ગહ્વરોમાં ડૂબી જાઓ. તેજોમય આતમસાગરમાં ડૂબકી મારો. અમરતાનાં અમૃત પીઓ. અત્યારે જ પરમ શાંતિનો અનુભવ કરો. હું તમને ત્યાં એકલા નિવાસ કરવાનો આનંદ આપીશ. અમૃતના પુત્રો! આનંદ પામો! આનંદ પામો! ૐ શાંતિ! શાંતિ! શાંતિ! આનંદતેજ...!

લોખંડને અગ્નિમાં રાખવામાં આવે છે ત્યાં લગી જ એ લાલચોળ રહે છે, પણ એને બહાર કાઢવામાં આવે એટલે એ ઠંડું થઈ જાય છે ને એનો લાલ રંગ પણ ઓસરી જાય છે. એને હમેશાં લાલચોળ રાખવું હોય તો હમેશાં અગ્નિમાં જ રાખવું પડે. એ જ રીતે જો તમારે હમેશાં દિવ્ય આત્મચૈતન્યનો અનુભવ માણવો હોય, તો તમારા મનને હમેશાં બ્રહ્મના સંપર્કમાં રાખવું જ પડશે. એને ઓગાળીને તમારે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ બનાવી દેવું પડશે.

જેમ પાણીમાં મીઠું અથવા ખાંડ સંપૂર્ણ ઓગાળી દઈએ છીએ તેમ જ મનને પણ બ્રહ્મ કે ઈશ્વરના—એની દિવ્યતા, એના તેજ, એની હાજરી ને એના આત્મજાગૃતિ કરનારા—વિચારો દ્વારા ઓગાળી નાખવું પડશે. એ પછી જ તમે હરહમેશ માટે દિવ્ય બ્રહ્મચૈતન્ય સાથે તદ્રૂપ થઈ શકશો.

પણ એ પહેલાં તમારે દિવ્ય વિચારોને ગ્રહણ કરવા પડશે.

પહેલાં ગ્રહણ કરો, પછી મિશ્રણ કરો, ઓગાળો. પછી એક ક્ષણના પણ વિલંબ વિના સાક્ષાત્કાર થાય છે. આ ત્રિપુટી હમેશાં યાદ રાખો : સ્વીકાર, મિશ્રણ અને સાક્ષાત્કાર.

ઘણા સાધકોની એક આ ફરિયાદ હમેશાં હોય છે: "હું છેલ્લાં ૧૨ વર્ષથી ધ્યાન કરું છું, છતાં મેં કશો વિકાસ કર્યો નથી. મને સાક્ષાત્કાર ન થયો, કશું દર્શન ના થયું. આમ કેમ? આનું કારણ શું?" પહેલું કારણ એ કે અંતરના ઊંડામાં ઊંડા ભાગમાં ધ્યાન દ્વારા એમણે ખરી ડૂબકી નથી મારી હોતી. ઉપરાંત, ઈશ્વરના દિવ્ય વિચારો દ્વારા એમણે મનને સભર બનાવ્યું હોતું નથી. એમણે વ્યવસ્થિત સાધના જ નથી કરેલી હોતી. ઇન્દ્રિયોનો સંપૂર્ણ સંયમ પણ નથી કર્યો હોતો. મનનાં બહાર અથડાતાં બધાં જ કિરણોને ભેળાં કરીને એમણે એકાગ્ર કર્યાં નથી હોતાં. "સ્વયં આ ક્ષણે જ હું સાક્ષાત્કાર કરીશ" એવો દૃઢ નિર્ણય એમણે નથી કર્યો હોતો. મનના સો ટકા કે સોળે સોળ આનાં — પૂર્ણ મન—એમણે ઈશ્વર તરફ વાળ્યા નથી હોતા. તૈલધારાવત્ સાધના દ્વારા બ્રહ્મચૈતન્યના પ્રવાહને—સંપર્કને એ નથી [illegible] રાખી શક્યા હોતા.

તમારે હમેશાં દિવ્ય વિચાર જ કરવા જોઈએ, તો તમને અવશ્ય ઈશ્વરનાં દર્શન જલદીથી થશે.

૧૩. ધ્યાનખંડ

દરેકને ધ્યાન માટે અલગ ખંડ હોવો જોઈએ. આ એક અનિવાર્ય જરૂરિયાત છે. એવા એક રૂમને જંગલમાં પલટાવી દો. તમારા આસનની સામે ઇષ્ટદેવતાનું પ્રતીક પધરાવો. ભગવદ્ગીતા, યોગવાસિષ્ઠ, ૧૨ મહત્ત્વનાં ઉપનિષદ અને વિવેકચૂડામણિ જેવા આધ્યાત્મિક દાર્શનિક ગ્રંથો રાખો. તમારાં પત્ની, બાળકો, ખાસ મિત્રો કે બીજા કોઈને પણ એ ખંડમાં દાખલ ન થવા દેશો. તમે પોતે પણ સ્નાન કર્યા પછી જ એમાં પ્રવેશ કરજો. રોજ સવારે ને સાંજે બે વાર ઇષ્ટદેવતાની પૂજા લેખે દીવો અને અગરબત્તી કરજો. સવારે ૪ થી ૫ અને રાત્રે ૮ થી ૯ રોજ નિયમિત, વ્યવસ્થિત રીતે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. જ્યારે પણ પ્રફુલ્લતા ઘટતી લાગે કે તરત જ આ ધ્યાનખંડમાં પ્રવેશી જવું. અરધાક કલાક માટે આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય કરો. વિચારોને શાંત કરી દો. મનને પ્રશાંત કરો. શાંતમ્, શિવમ્, શુભમ્, સુંદરમ્, કાન્તમ્—એવા વિવિધ વિભૂતિવાળા ઈશ્વરના ગુણોનું ચિંતન કરો. ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાન્તિઃ એ મંત્ર કેટલીક વાર રટો. થોડી જ વારમાં તમારામાં નવું ચૈતન્ય પ્રગટશે. પ્રયત્ન કરો. અભ્યાસ કરો. અનુભવ કરો. આ સાધનાકાર્મ ઘણું વધારે કરો. સાવ ઓછું બોલો. ગમે એટલા કામનું દબાણ હોય તોય રોજ અરધો કલાક તો ધ્યાનમાં બેસો જ બેસો. મન હોય તો માળવે જવાય, ઇચ્છા હોય તો રસ્તો જડે. આવી વ્યવસ્થિત સાધના કરશો તો તમારા

ધ્યાનખંડમાં જ તમને ઊટી, મસૂરી, સિમલા કે દાર્જિલિંગ કરતાં પણ વધારે મજા આવશે. વાતાવરણમાં ફેરફાર કરવા તમારે સ્થાન પરિવર્તન કરવાની જરૂર નથી જ. હું કહું છું તે બરાબર સમજો. સમય બગાડશો નહીં. બધી ખોટી આળસભરી વાતો જવા દો. એક ક્ષણ પણ બગાડશો નહીં. બહુ જ ઓછા માણસો સમય અને જીવનનું મૂલ્ય સમજે છે. યમરાજના મૃત્યુતેડાની તાકીદ હમેશાં યાદ રાખો.

---

૧૪. કેટલા કલાક ધ્યાન કરવું.

શરૂઆતમાં રોજ સવારે ૪થી ૪–૩૦ અડધો કલાક અને સાંજે ૮ થી ૮–૩૦ અડધો કલાક—એ રીતે રોજ એક કલાક ધ્યાનની શરૂઆત કરવી. સવારનો સમય ધ્યાન માટે ઉત્તમ હોય છે. એ વખતે ગાઢ ઊંઘ લઈને મન પ્રફુલ્લ બન્યુ હોય છે. ઉપરાંત તન, મન અને વાતાવરણમાં પણ સાત્ત્વિકતા પથરાયેલી હોય છે. યોગવાસિષ્ઠમાં વશિષ્ઠ રામને કહે છે: " હે રામ! શરૂઆતમાં 🙁 મન ધ્યાનમાં રોકો, 🙁 મનોરંજનમાં, 🙁 સ્વાધ્યાયમાં, 🙁 ગુરુની સેવામાં. પછી 🙁 ધ્યાનમાં, 🙁 મનોરંજનમાં, 🙁 સ્વાધ્યાયમાં, અને 🙁 ગુરુની સેવામાં." સંન્યાસીઓ, માટે અહીં મનોરંજનનો અર્થ ભિક્ષાપ્રાપ્તિ વગેરે કરવો, પાનાં અને ગોલ્ફ રમવું એવો નહીં. ધ્યાન અને એકાગ્રતા પછી સરળ મનોરંજન કરવાથી—વિષયપરિવર્તન કરવાથી મનને વધારે વિશ્રામ મળે છે. આમ ન કરાય તો મન થાકી જાય છે ને પછી કામ કરવાની ના પાડે છે. એટલે 🙁 સમય ધ્યાનમાં, 🙁 સમય સ્વાધ્યાયમાં ગાળવો. ધીરે ધીરે ધ્યાનનો સમય વધારતાં જવું. શરૂઆતમાં અર્ધો કલાક રાખવો. બે મહિના

પછી ધ્યાનનો સમય વધારીને સવારે ૪ થી ૫ અને રાત્રે ૮ થી ૯ એમ બે કલાક કરવો એક વર્ષ પછી દોઢ દોઢ કલાક કરો ત્રીજા વર્ષે સવારસાંજ બબ્બે કલાક ચોથા વર્ષે ત્રણત્રણ કલાક આ તો સામાન્ય માણસો માટે છે, બહુમતી માટે છે પ્રબળ સ્વાસ્થ્ય-શક્તિવાળો અને સૂક્ષ્મ બુદ્ધિવાળો તેમ જ નિષ્ઠાવાન અને સાચા દિલનો સાધક હોય, તો સાધનાના પહેલા વર્ષે જ ૭ કલાકનું ધ્યાન એકીસાથે કરી શકે છે આવા ધ્યાનની સાથે સાથે ઉપનિષદો યોગવાસિષ્ઠ, ગીતા, વિવેકચૂડામણિ અવધૂતગીતા વગેરે જેવા ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક ગ્રંથો પણ વાચતા રહેવુ જોઈએ આવો સ્વાધ્યાય ખૂબ જ આનંદદાયક, ઉપકારક અને પ્રેરક થઈ પડે છે રોજ ૭ કલાક સ્વાધ્યાય અને ૭ કલાક ધ્યાન—એ ખૂબ જ લાભકારક ગણાય શ્રી અરવિંદની પદ્ધતિ આવી હતી એમના ભાઈ બારીંદ્ર ઘોષ પણ આ જ રીત અજમાવતા મારી પણ આ જ પદ્ધતિ છે આ તમે અજમાવશો તો સતત ચોવીસ કલાકનું નિદિધ્યાસન પણ તમારા માટે સહજ થઈ પડશે તમારી સાધના જ તમને એ તરફ સહજ રીતે દોરી જશે

---

૧૫ ધ્યાનનો સમય

ત્રણ વખત

[સવારે ૪ થી ૫ લગી]

શરૂઆતમા માત્ર બે જ વખત સાધનામાં બેસવુ —સવારે અને સાંજે છમાસ કે વર્ષ પછી તમારી માનસિક શક્તિ મુજબ સમય વધારીને તમે સાંજના પહોરનો ૪ થી ૫ વાગ્યાનો ત્રીજો બેઠકનો

સમય પણ ઉમેરી શકો. પોંડીચેરીમાં શ્રી. અરવિંદના આશ્રમમાં સાધકો ત્રણ વખત સાધનામાં બેસે છે. તમે ક્રમે ક્રમે સાધનાનો સમય વધારીને બબ્બે કલાકનો કરી શકો છો. ઉનાળામાં બપોરે ઘામ હોવાથી સાંજના પહોરની સાધનામાં તકલીફ થાય છે. એ ખોટ શિયાળામાં નિવારી શકાય. એ સમય ધ્યાન માટે ખૂબ જ અનુકૂળ છે. ધ્યાન માટે સ્વર્ગાશ્રમ, હૃષીકેશ વગેરે સ્થળો ખૂબ જ સુંદર રહે છે. શિયાળો અને ઉનાળાનો પ્રારંભનો સમય શરૂઆતના સાધકો માટે ઉત્તમ ગણાય. શિયાળામાં મન થાકતું નથી. એ વખતે સહેજ પણ થાકયા વગર તમે ૨૪ કલાક ધ્યાન કરી શકો. એટલે જ તો શિયાળામાં પણ સાધુઓ ધ્યાન માટે હૃષીકેશ જ પસંદ કરે છે. ધ્યાનનો સમય ક્રમેક્રમે વધારતા જવો જોઈએ. આંધળાભેર અને ગમે તેમ વધારો ન કરી દેવો. એ વધારો ક્રમિક અને નિયમસર હોવો જોઈએ. સાધનાના સમય દરમ્યાન યોગવિષયક અને અન્યથા પણ નાનામાં નાની વિગતો ખૂબ જ ધ્યાનથી અને બુદ્ધિપૂર્વક તપાસીને પછી જ અમલમાં મૂકવી જોઈએ. યોગના શિખરે તમારે ધીરે ધીરે, ક્રમે ક્રમે, ડગડગ માંડીને આરોહણ કરવાનું છે. થોડા જ દિવસ સાધના કરીને તમારે એ છોડી દેવાની નથી જ.

---

૧૬. ધ્યાન

ચાર અગત્યનાં સૂચનો

નીચેનાં ચાર સૂચનો ધ્યાન માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવાં છે :

એકાગ્રતા

૧. ૐ અથવા બીજા કોઈ મંત્રના માનસિક જપ સાથે તમારે મનને પોતાના લક્ષ્ય ઉપર એકાગ્ર કરી રાખવું જોઈએ. જો એ આઘુંપાછું દોડી જાય તો એને ફરીફરી પાછું લાવીને ત્યાં જ એકાગ્ર કરી દેવું. સતત પ્રયત્ન કરશો તો બધું બરાબર થઈ જશે.

ભાવના

૨. શુદ્ધ અથવા સાત્ત્વિક ભાવના. સગુણ ધ્યાનમાં તમને એવા ભાવનો અનુભવ થવો જોઈએ કે [પ્રકાશ, પવિત્રતા, આનંદ, જ્ઞાન આદિ] સત્ત્વનો પ્રવાહ તમારા ઇષ્ટદેવમાંથી તમારા તરફ વહી રહ્યો છે. અને નિર્ગુણ ધ્યાનમાં તમારે એવો ભાવ અનુભવવો જોઈએ કે તમે પોતે જ સર્વ પ્રકાશ, પરમપૂર્ણતા આદિ છો.

સર્વભાવ (પ્રયત્ન)

૩ તમારા મન, હૃદય અને આત્મા દ્વારા સંપૂર્ણ ભાવનાથી તમારે ૐનો માનસિક જપ કરવો જોઈએ स सर्वविद् भजति मां सर्वभावेन भारत (ગીતા ૧૫-૧૯)—આ સાધના સર્વભાવે, તમારા સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ દ્વારા થવી જોઈએ ઉપર્યુક્ત શ્લોકનો અર્થ એવો છે કે 'હે અર્જુન! એ સર્વવિદ્ બનીને પોતાની સર્વભાવના દ્વારા મને ભજે છે.' તમારા સમગ્ર આત્માને અનુભૂતિ થવી જોઈએ કે તમે પોતે જ સર્વવ્યાપક સૂક્ષ્મ પ્રજ્ઞા છો.

એક જ ભાવને સ્થાન

૪. તમારે ચોવીસે કલાક, સતત તમારા મનને આ બ્રહ્મભાવમાં જોડાયેલું રાખવું જોઈએ

૧૭. ધ્યાનમાં મુશ્કેલીઓ

સામાન્ય રીતે ધ્યાનના બીજા કલાક દરમ્યાન તમસ્ પ્રવેશવા માંડે છે ને ઊંઘ આવવા લાગે છે. જો પ્રાણાયામ બરાબર વ્યવસ્થિત રીતે કરવામાં આવે તો આના ઉપર જીત મેળવી શકાય છે મયૂરાસન અને શીર્ષાસન ઊંઘ અને આળસને દૂર કરે છે. પદાર્થો, ઇચ્છાઓ અને બહારના બીજા વિચારો પણ અવરોધક હોય છે વિચાર, ઇન્દ્રિયસંયમ, વૈરાગ્ય, વિવેક અને બ્રહ્મભાવના દ્વારા ઇચ્છાઓનો નાશ કરો. એમને મારી નાખો કોઈ યોજના ના ઘડશો. ખોટી કલ્પનાઓ છોડો. એ ઇચ્છાઓને સંતોષવાનો પ્રયત્ન ના કરશો. એમની અવગણના કરો લાગણીઓને દબાવો. ઇચ્છાઓ સાથે રાગ ન કેળવશો. રાગ, મમત્વ અને લાગણીઓની ગેરહાજરીમા ઇચ્છાઓનુ કાંઈ વળતું નથી. પછી એ ઓસરીને મરી જાય છે. અવરોધક વિચારોના કારણો શોધીને તેમને એક પછી એક નિર્મૂળ કરતા જાઓ. મનનુ બરાબર નિરીક્ષણ કરતા રહો એકાતમા રહો. કોઈની સાથે ભળશો નહીં. ધીરજ, ઉત્સાહ અને હિંમત રાખો ધ્યાનમા બહુ જ રસ પડતો હોય ને આનંદ આવતો હોય તેમ જ એમ લાગતું હોય કે તમારો સારો વિકાસ થઈ રહ્યો છે, તો થોડો સમય ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય પણ છોડી દો. છેવટે તો અભ્યાસ પણ એક વિષય થયો. ને ઈશ્વર કાંઈ પુસ્તકોમા નથી વસતો. એ તો પંચકોષથી પર હોય છે. એને તો માત્ર સતત ધ્યાન દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. બાહ્ય જ્ઞાનવર્ધન એ ઘણીવાર સામાજિક સન્માન મેળવવા માટે જ હોય છે, માટે પંડિતાઈ છોડો. ઘણીવાર મન સાવ થાકી જાય છે, એવા સમયે સંપૂર્ણ આરામ લેવો. મન પર ખોટો ભાર લાદશો નહીં. સાગરકિનારો, ગંગાતીર કે બીજા કોઈ સારા

રસ્તે, સાંજના લટાર મારવા નીકળો. ૐનું ગુંજન કરો. ૐનો અનુભવ કરો. ૐનું રટણ કરો. થોડા દિવસ માટે ધ્યાનનો સમય ઘટાડો. તમારી સહજબુદ્ધિ અને અંતરના અવાજનો ઉપયોગ કરતા રહો. મનની ચડતીપડતીના હાલનું નિરીક્ષણ કરતા રહો. હર્ષ અને શોકના બે પરસ્પર વિરુદ્ધ પ્રવાહો મનમાં હમેશાં સામસામે વહ્યા જ કરે છે. જ્યારે ઢીલાશ કે ખિન્નતા લાગે ત્યારે ચોપડી બંધ કરીને થોડીવાર લટાર મારવા નીકળી પડો. ઉચ્ચ, તેજસ્વી વિચારો કરો. તમે સ્વયં પૂર્ણ આનંદ છો એવો અનુભવ કરો. એટલું યાદ રાખો કે આ બધા ઉપાધિધર્મો છે ને તેમની સાથે મૂળ વસ્તુ આત્માને કાંઈ જ લાગતુંવળગતું નથી. એ ઉપાધિધર્મો ઝડપથી ઓસરી જશે. ઘણીવાર અમુક વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની ઝંખના એકાગ્રતાને દૃઢ કરે છે. તમે એ વિષે યોજનાઓ ઘડવા માંડશો. એ વખતે તમે એકાગ્ર તો હશો, પણ તમારા મૂળ લક્ષ્ય ઉપર નહીં. આનું બરાબર સાવચેતીપૂર્વક ધ્યાન રાખો અને મનને ત્યાંથી પાછું વાળી લો. ઘણા લોકો પ્રગાઢ નિદ્રાને પણ ભૂલથી સમાધિ માની લે છે. સમાધિ પૂર્ણ જ્ઞાનમય વાસ્તવિક અવસ્થા છે, માટે આવી ભૂલ ખાશો નહીં. ધ્યાન દરમ્યાન જ્યારે મન સમતાની શાંત સ્થિતિમાં પ્રવેશી જાય અને એક પ્રકારના સઘન, અનિર્વચનીય આનંદનો અનુભવ થાય, ત્યારે જાણજો કે હવે તમે સમાધિમાં પ્રવેશી રહ્યા છો. આ દશાને સ્થિર રહેવા દેજો, અસ્થિર ન કરી દેતા. શક્ય એટલો લાંબો સમય આ સ્થિતિ ટકે માટે તમારાથી થાય એટલો શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન કરજો આ સ્થિતિની બરાબર નોંધ રાખજો. તમારી સાધનાની શરૂઆતમાં હાથ, પગ, કરોડરજ્જુ અને સમગ્ર શરીરમાં આંચકા આવશે. ઘણી વખત તો આવા આંચકા અસહ્ય હોય છે, પણ ગભરાશો નહીં, અકળાશો નહીં. આ કશું જ નથી.

એનાથી કોઈ નુકસાન નહીં થાય. શરીરમાં પ્રાણના નવા ફેરફાર અને જ્ઞાનતંતુમાં નવી ચેતનશક્તિના પ્રાકટ્યને લીધે સ્નાયુઓમાં જે સંકોચન-પ્રલંબન થાય છે એના પરિણામે આવા આંચકા આવે છે. સાધનાને કારણે નાડીઓ વિશુદ્ધ થવાથી નવા પ્રાણ-પ્રવાહ સર્જાય છે, એટલું યાદ રાખવું જોઈએ. આવા આંચકા થોડીવાર પછી મટી જાય છે. ઘણીવાર ધ્યાનના સમય દરમ્યાન આખા શરીરમાં ધ્રુજારી રહે છે. આનું કારણ એ હોય છે કે પ્રાણ કરોડરજ્જુમાં થઈને છેક મગજમાં પહોંચે છે. પણ એથી ગભરાશો નહીં. ધ્યાન બંધ ન કરી દેશો. તમારે આ બધી દશાઓમાંથી પસાર થવાનું જ છે; બલ્કે આવા અનુભવ થાય ત્યારે સમજવું કે તમારો વિકાસ થઈ રહ્યો છે. ખંતપૂર્વક આગળ વધો. આનંદ માણો. સાક્ષી, કૂટસ્થ, પ્રત્યગાત્મા, અંતર્યામી તરફથી અંદરથી મદદ મળવાની જ છે. આ બધી નવીન અનુભૂતિઓ છે. ઘણીવાર લાગણીશીલ માણસો ધ્યાન દરમ્યાન પ્રેરણા મેળવીને સુંદર કાવ્યો સર્જે છે. આવી કાવ્યપ્રેરણા મળે તો તમે પણ નોંધો.

---

૧૮. ભૂતપ્રતિબંધ

વિજયની ચાવી

[એક સાધકની વાત]

એક બ્રહ્મચારી એક સંન્યાસી પાસે બ્રહ્મવિદ્યા શીખવા માટે ગયો. એ સર્વ શ્રુતિઓ અને ધ્યાન પણ શીખ્યો. બે વર્ષ સુધી એ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતો રહ્યો. સર્વ પ્રકારની સેવા દ્વારા એ

ગુરુને પણ સંતોષવાનો પ્રયાસ કરતો. બે વર્ષ પછી એને ગુરુએ પૂછ્યું, "હે દત્તાત્રેય, હવે તારી વૃત્તિઓ કેવી છે? તને શાંતિ મળી? મનને તેં વશ કર્યું? તને મનની એકાગ્રતા મળી? તારા મનની સ્થિતિ કેવી છે? મને સ્પષ્ટ કહે હું જાણું છું કે તારામાં આર્જવ, નિખાલસતા, ચારિત્ર્ય આદિ સાધક માટે જરૂરી એવા સર્વ સદ્‌ગુણો છે" દત્તાત્રેયે જવાબ આપ્યો, "ગુરુદેવ, હું તમને ખુલ્લા દિલે જ બધું કહીશ. મારામાં એકાગ્રતા બિલકુલ છે જ નહીં. હું મારાથી થાય એવા બધા જ પ્રયત્નો કરું છુ. મારે ઘેર હતો ત્યારે સારું દૂધથી આપનાર એક ભેંસની હું સંભાળ રાખતો. એટલે હવે પણ હું જ્યારે ધ્યાનમાં બેસું છું ત્યારે મારી સામે ભેંસ જ દેખાય છે આ માનસિક ચિત્રને મારી સામેથી દૂર કરવા હું બહુ પ્રયાસ કરું છુ, પણ પત્તો લાગતો નથી. આ જ મોટી મુશ્કેલી છે એમાંથી શી રીતે ઊગરવું એનો મને રસ્તો બતાવવા કૃપા કરો." ગુરુએ કહ્યું, "એ દત્તા! આને કહેવાય ભૂતપ્રતિબંધ આ જગતમાં દરેક વસ્તુના પાંચ ભાગ હોય છે નામ, રૂપ, અસ્તિ, ભાતિ અને પ્રિય. એ બેઉનું નામરૂપ છોડી દે ને પછી બાદ રહેતા સચ્ચિદાનંદનું ધ્યાન કર" દત્ત એ ગુરુઆજ્ઞાને અનુસરીને મોક્ષ પામ્યો.

---

૧૯. સંકલ્પ—વિકલ્પ

મનમાં ત્રણ પ્રકારના દોષ હોય છે: મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ આમતેમ ભટકવારૂપી મનનાં ભ્રમણને વિક્ષેપ કહેવાય એમને દૂર કરવામાં આવે તો જ એકાગ્રતા કેળવાય. મૅક્સમૂલર લખે છે, "આપણે પશ્ચિમવાસીઓને માટે એકાગ્રતા અશક્ય છે એનું કારણ

એ છે કે વર્તમાનપત્રો, તાર, કાગળો વગેરે દ્વારા આપણાં મન જુદી જુદી દિશામાં ખેંચાયેલા જ રહે છે." તમામ ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક ચિંતનોમાં, નિદિધ્યાસનમાં અને ધ્યાનમાં એકાગ્રતા અનિવાર્ય છે.

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥

(પાતંજલ યોગસૂત્ર, ૧-૩૦)

વ્યાધિ, માનસિક અકર્મણ્યતા, સંશય, પ્રમાદ, આળસ, અવિરતિ ભ્રાન્તિદર્શન, અલબ્ધભૂમિકત્વ, અનવસ્થિત્વ—આ નવ ચિત્તના વિક્ષેપ છે, વિઘ્ન છે.

સતત પ્રયત્ન અને વિચાર દ્વારા બધી સૂક્ષ્મ અને જડ ઇચ્છાઓને મારી નાખો. ઉપાસના, યોગ, ત્રાટક અને પ્રાણાયામ. દ્વારા વિક્ષેપને દૂર કરો.

---

૨૦. ધ્યાનમાં સાચો વિશ્રામ

થાકેલી ઇન્દ્રિયો આરામ માગે છે. એટલે રાતના નિયમિત ઊંઘ આવે જ છે ગતિ અને આરામ એ જીવનની નિયમિત ક્રિયાઓ છે. વાસનાના બળ દ્વારા મન ઇન્દ્રિયોની ગલીઓમાં ફરે છે. સાચું કહીએ તો ગાઢ નિદ્રા ભાગ્યે જ આવતી હોય છે. એ દરમ્યાન પણ મનની સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયા ચાલુ જ હોય છે. એટલે જ તો ઘણીવાર ઊંઘમા પણ સારો આરામ નથી મળતો. એવો સાચો આરામ માત્ર ધ્યાનમાંથી જ મળે. ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનારા ધ્યાનયોગી-

એમને તો આસનમાં બેઠા હોય ત્યારે પણ ખરો વિશ્રામ મળે છે. ધ્યાન વેળા મન બરાબર એકાગ્ર થવાથી એ જગતના પદાર્થોથી દૂર થઈને આત્માની નિકટમાં ગયેલું હોય છે અને પદાર્થોના અભાવને કારણે મનમાં રાગદ્વેષના પરસ્પર વિરુદ્ધ પ્રવાહો પણ નથી હોતા. એટલે જ તો એના પરિણામસ્વરૂપ સંપૂર્ણ ને હૃદય વિશ્રામમય, નક્કર, ચિરંજીવ, સાચા આધ્યાત્મિક આનંદનો અનુભવ થાય છે. માટે જ તમારે ધ્યાનનો અભ્યાસ રાખવો જોઈએ. તમારી જાતે અનુભવ કરો. પછી તમે મારી સાથે સહમત થશો જ. કાશીમાં એક યોગી છે, જેનું શરીર ધ્યાનમાં બેઠા પછી ધરતીથી ઊંચે જાય છે. એ રાત્રે કદી ઊંઘતો નથી. આખી રાત એ એક જ આસને બેસી રહે છે. એને ધ્યાનમાંથી જ સાચો આરામ મળે છે. ઊંઘનો એણે હંમેશ માટે ત્યાગ કર્યો છે. જોકે સાધનાના છેક આરંભમાં તમને આવા આરામનો અનુભવ ન પણ થાય, કારણ કે શરૂઆતમાં તો જૂના અને નવા સંસ્કાર, ઇચ્છાશક્તિ અને સ્વભાવ, જૂની અને નવી ટેવો, નવો પુરુષાર્થ અને જૂની રીતભાત—આ બધાં વચ્ચે ઠીક ઠીક સંઘર્ષ ચાલે છે. મન રીતસર બળવો કરે છે. તમે જ્ઞાનની ત્રીજી ભૂમિકા—તનુમનસામાં પહોંચો અને મન સાવ સૂક્ષ્મ થઈ જાય ત્યારે જ તમને ખરો આનંદ આવવા માંડશે. ધ્યાનના સાચા વિશ્રામમાં તમને ૧૦૦૦૦ બંગાળી રસગુલ્લાનો આનંદ આવશે. પછી ક્રમે ક્રમે ઘટાડીને તમે તમારી ઊંઘને ત્રણથી ચાર કલાક જેટલી કરી શકશો.

૨૧. ધ્યાનમાં સ્મરણ

જ્યારે સાધક વિષ્ણુના સ્વરૂપનું ધ્યાન કરતો હોય ત્યારે તેનો જીવાત્મા પોતાના સીમિત અસ્તિત્વને ભૂલી જઈને એ ધ્યાનમાં પૂર્ણતયા સંલગ્ન થઈ ગયેલો હોય છે. તો પછી એક પ્રશ્ન સ્વાભાવિક

રીતે જાગે છે કે ધ્યાનમાંથી ઊઠ્યા પછી ધ્યાનના અનુભવોને યાદ કરનાર કયું તત્ત્વ એ વેળા જાગતું હતું? આનો જવાબ એટલો જ આપી શકાય કે એ વખતે સાક્ષી કહેવાતું આત્મતત્ત્વ જાગ્રત હતું.

આની સામે એવી દલીલ કરી શકાય કે વિષ્ણુ વગેરે વિષયક વિચાર વાસ્તવમાં સર્જાયેલા હોય છે એટલે જીવ દ્વારા કરવામાં આવેલા ધ્યાનમાં થયેલા અનુભવનું સ્મરણ આત્મા શી રીતે આપી શકે? એ બનાવ બનતો જોનાર સાક્ષી હતો એટલું જ કહી શકાય. આનો રદિયો એમ આપી શકાય કે બન્નેમાં પરસ્પર અધ્યાસ હોય છે. કૂટસ્થ જીવ સાથે ભળી ગયેલો છે, છતાં એનાથી જુદો છે. આમ કૂટસ્થનો અનુભવ પાછળથી જીવને યાદ રહેતો હશે.

---

૨૨. કુંડલિનીજાગરણ

કુંડલિની એટલે કે દિવ્ય અગ્નિ એક એવી મૂળભૂત, વિરાટ, પાયાની શક્તિ છે કે જે મૂળાધારચક્રમાં સુષુપ્તાવસ્થામાં રહે છે. એને સર્પ અથવા કુંડલાકાર શક્તિ કહેવાય છે, કારણ કે એનો દેખાવ વળાંકયુક્ત હોય છે અને આ શક્તિને જાગ્રત કરનારા સાધકના શરીરમાં એ વાંકીચૂકે રસ્તે થઈને ચઢે છે. જગતના સર્વ જડચેતન પદાર્થોના મૂળમાં આ શક્તિ હોય જ છે. એ અદ્ભુત, પ્રચંડ બળયુક્ત, અગ્નિમય, વિદ્યુન્મય શક્તિ છે.

કુંભક, આસન અને બંધ દ્વારા હઠયોગીઓ, રાજયોગીઓ મૂળાધારચક્રના ધ્યાન દ્વારા, ભક્તો ભક્તિ દ્વારા, જ્ઞાનયોગીઓ પૃથક્કરણાત્મક ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા, ગુરુની કૃપાદ્વારા, મંત્રયોગીઓ મંત્રદ્વારા આ કુંડલિનીને જગાડી શકે છે.

એ જાગે છે એટલે પહેલાં તો મૂળાધારચક્રને ભેદે છે. વિવિધ ચક્રો ભેદીને એને ક્રમેક્રમે સહસ્રાર સુધી લઈ જવી જોઈએ. મણિપુર-ચક્રને ભેદવામાં ઘણી મુશ્કેલી થાય છે. આ ચક્રમાં સાધકે ખૂબ જ પરિશ્રમ કરવો પડે છે. આ કુંડલિની જાગે છે ત્યારે યોગીનાં મનોમય ચક્ષુઓ સામે સુવર્ણ તેજનો વિરાટ પુંજ દેખાય છે. એ અગ્નિમય પ્રકાશ સાધકના શરીરને એવો તો વીંટળાઈ વળે છે કે જાણે એને સળગાવી દેશે. પણ આથી એણે ગભરાવું ન જોઈએ. કુંડલિનીનો રંગ તપાવેલા સોના જેવો હોય છે. વિવિધ ચક્રોમાં કુંડલિનીનો પ્રવેશ થાય તેમ તેમ યોગીને વિવિધ સિદ્ધિઓ અને આનંદનો અનુભવ થાય છે. પરમ અભય, દિવ્ય દૃષ્ટિ, માનસિક દર્શનો, વિજ્ઞાનદર્શનો, સિદ્ધિઓ આધ્યાત્મિક આનંદ એ એવી નિશાનીઓ છે, જેના ઉપરથી ખ્યાલ આવે છે કે કુંડલિની જાગી છે.

---

૨૩. એકાગ્રતા

[સોહમ્ સાધે]

પદ્માસન, સિદ્ધાસન કે બીજા કોઈ પણ સુખાસનમાં બેસો. ગુરુ અને ગણેશને પ્રમાણ કરો. [ૐ શ્રી સતગુરવે નમઃ, ૐ શ્રી ગણેશાય નમઃ] આસનમાં, હાલ્યાચાલ્યા વગર, સ્થિરતાપૂર્વક બેસો. તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. જીવ રોજ ૨૧,૬૦૦ વખત સોહમ્ મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરે છે. યોગની દૃષ્ટિએ માણસનું આયુ તેનાં વર્ષોમાં નહીં પણ તેના શ્વાસપ્રશ્વાસની સંખ્યામાં મપાય છે. પ્રાણાયામ દ્વારા તમારા 'સોહમ્' શ્વાસ બચે છે અને એ રીતે તમારું આયુષ્ય લંબાય છે, તમે દીર્ઘજીવી બનો છો.. તમે બરાબર ધ્યાનપૂર્વક જોશો તો ખ્યાલ આવશે કે

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે 'સો' એવો અવાજ થાય છે ને બહાર કાઢતી વખતે 'હં' એવો શબ્દ નીકળે છે. ॐ એ શ્વસનો પ્રાણ છે, આત્મા છે, જીવન છે. આને છૂટો પાડીએ તો સઃ અહમ્—તે જ હું છું—એવો ધ્વનિ મળે છે. સોઽહમ્ એટલે જ હું તે જ છું, હું બ્રહ્મ છું. આ શબ્દમાંથી સ અને હ કાઢી નાખવાથી ॐ બાકી રહે છે. હવે એ ॐકારયુક્ત શ્વાસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. બીજા કશાનોય વિચાર ન કરશો. પછી તમારા ખ્યાલમાં આવશે કે જેમ જેમ એકાગ્રતા વધતી જાય છે તેમ તેમ શ્વાસની ગતિ ધીરે ધીરે મંદ થતી જાય છે. શ્વાસ અંદર લો ત્યારે મનોમન 'સો' શબ્દનો ઉચ્ચાર કરો અને રેચક કરો ત્યારે મનોમન 'હમ્' ઉચ્ચારો. ધીરેધીરે આ 'સોહં' શબ્દ પણ ઓસરી જશે ને તમે પૂર્ણ ધ્યાનમગ્ન—તન્નિચત—અવસ્થામાં ડૂબી જશો. તમે એકદમ શાંત અને આનંદમય બની જશો. તમારો પરમ દિવ્યાનંદમય શાંતિમાં પ્રવેશ થઈ જશે.

---

૨૪. ધીરજ

એકાગ્રતાની એક રીત

પાનાંની એક રમત છે. એ એક જ માણસ દ્વારા રમી શકાય છે. આ રમત દ્વારા તમે મનની ધીરજ કેળવી શકો. ઉપરાંત, જપ અને સ્વાધ્યાય પછી થાકેલા મન માટે પ્રવૃત્તિના પરિવર્તનને કારણે એ સુંદર મનોરંજન પણ પૂરું પાડે છે. ગૃહસ્થાશ્રમીઓને આ વધારે ઉપયોગી થઈ પડે. બારેબાર કલાક સાધના, સ્વાધ્યાય કે જપ મુશ્કેલ છે. મન થાકી જાય છે. વિરોધી પ્રકૃતિવાળા અને જુદી જુદી મનોદશાવાળા માણસો સાથે વાત કરવા કરતાં ગૃહસ્થ

સાધકે આ રમતમાં થોડો સમય ગાળવો જોઈએ. સામાન્ય માણસોને આ રમતનું રહસ્ય નહીં સમજાય. આનાથી ધીરજ અને એકાગ્રતાવૃત્તિ ઘડાય છે. ઉપરાંત, વિરોધી વૃત્તિવાળા માણસોના સંગ કરતાં આ રમત વધારે સારી છે રાજસિક મનને વાતો કરવી ગમે છે. એટલા માટે એ અન્યનો સંગ ઝંખે છે. પણ સાધકને નિરર્થક વાતો કરવાની છૂટ નથી હોતી. એણે શક્ય એટલા એકલા જ રહેવું જોઈએ. પણ વાત કરવી ને કોઈની સાથે ભળવું—આ બે આનંદમાંથી એને અળગો રાખવામાં આવે છે ત્યારે શરૂઆતમાં તો સાધકને એ ગમતું નથી હોતું એટલે ધ્યાનમાંથી ઊભા થયા પછી એને થાકનો અનુભવ થતો હોય તો મનોરંજન માટે એ આ રમતનો આશરો લઈ શકે છે, પણ ધ્યાનમાં ખરો આનંદ આવવા માંડે, રસ પડે અને લાંબો સમય ધ્યાનમાં બેસવાની ટેવાઈ જવાય એટલે આ રમત એણે છોડી દેવી જોઈએ. આમ તો આ રમત દરેકે જાણવી જોઈએ. તેનાથી મિત્રોની ગેરહાજરીમાં તમને એકલું નહીં લાગે. પાનાની નવ હાર બનાવવી. ગમે તેમાંથી ગમે તે હારમાં પાનું લઈ જવાય, પણ શરત એટલી કે સરવાળો નવ કરતાં ન વધવો જોઈએ. એક્કો, બાદશાહ, રાણી, ગુલામ—એ બધાં ક્રમસર આવે એવી રીતે ગોઠવણી કરવી જોઈએ બધા પાનાંને ક્રમસર, રંગવાર પણ ગોઠવી શકાય. આ સાદી રમત છે, પણ મનને આનંદ આપશે.

---

૨૫. બ્રહ્માકારવૃત્તિ

વિવેક, વૈરાગ્ય, 'ષટ્સંપત્' અને 'મુમુક્ષા' એમ સાધનચતુષ્ટય દ્વારા ચિત્તશુદ્ધિ થાય ત્યારે 'તત્ત્વમસિ,' 'અહં' બ્રહ્માસ્મિ' આદિ મહાવાક્યોના શ્રવણ દ્વારા 'વિશુદ્ધ' અને 'સાત્ત્વિક' બનેલા અંતઃ

કરણમાં બ્રહ્માકારવૃત્તિ જાગે છે. આ સાત્ત્વિક અંતઃકરણનું પરિણામ હોય છે. આને વૈદિક પરિભાષામાં મહાવાક્યજન્ય, સત્ત્વગુણકાર્ય, અંતઃકરણપરિણામ કહે છે. શ્રુતિઓના શ્રવણમાંથી એ પ્રગટે છે. એ સત્ત્વગુણનું પરિણામ હોય છે. અંતઃકરણમાં એ પરિવર્તન પ્રગટે છે. આ બ્રહ્માકારવૃત્તિને અખંડાકારવૃત્તિ, તદાકારવૃત્તિ, આત્માકારવૃત્તિ, સ્વરૂપાકારવૃત્તિ વગેરે નામે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ વૃત્તિ પ્રકાશે છે ત્યારે વિષયાકારવૃત્તિ ઓસરી જાય છે. મનને બ્રહ્મમાં સ્થિર કરીને બ્રહ્માકારવૃત્તિનું સાતત્ય રાખવું એને સાધના કહે છે. જ્ઞાની માટે બ્રહ્માકારવૃત્તિસ્થિતિ એ સમાધિ છે. સતત ચોવીસે કલાકના નિદિધ્યાસન દ્વારા એ પ્રાપ્ત થાય છે. આ બ્રહ્માકારવૃત્તિ જ મૂળ અજ્ઞાન કે મૂળ અવિદ્યાનો નાશ કરે છે.

સાધના

વિષયાકારવૃત્તિને બ્રહ્મ કારવૃત્તિમાં પરિવર્તિત કરી દો.

મનોમન ૐકારના જપ દ્વારા અનંતતાનો અનુભવ કરવા માટે ધ્યાન વખતે પ્રયત્ન કરવામાં આવે ત્યારે બ્રહ્માકારવૃત્તિ પ્રગટે છે.

---

૨૬. ઇચ્છાશક્તિનો અર્થ

એનું ઘડતર કેમ થાય?

ઇચ્છાશક્તિનો હું આછો ખ્યાલ જ આપીશ. ઇચ્છા એ પ્રચંડ આત્મશક્તિ છે. એ આત્મબળ, પરાશક્તિ છે. એ બ્રહ્મનું ચૈતન્યશીલ, ક્રિયાશીલ પાસું છે.—એ ઈશ્વરનું માધ્યમ છે. ઈશ્વરને

પોતાની લીલા માટે માત્ર બ્રહ્મસંકલ્પ જ કરવાનો હોય છે. એવા સંકલ્પમાત્રથી બ્રહ્માંડ સર્જાય છે. આટલું યાદ રાખશો તો તમે ઘણી મુશ્કેલીઓમાંથી ઊગરી જશો. વાસ્તવિક ઇચ્છાશક્તિ એટલે દુન્યવી ઇચ્છાઓ, વાસનાઓ અને ચેષ્ટાઓનો ત્યાગ. એને ઇચ્છામાં કોઈ પ્રયત્ન કરવાનો હોય નહીં અને એની ઇચ્છા કદી નિષ્ફળ થાય પણ નહીં. ઇચ્છાશક્તિના આદેશ ઝીલીને અનુસરવા માટે પંચેય પ્રાણ ગુલામની જેમ તત્પર હોય છે. પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ હોય તો તમે ગમે તે કરી શકો. તમારા માટે અશક્ય કશું રહે જ નહીં. ઇચ્છાશક્તિને માટે મુશ્કેલ કશું જ નથી હોતું.

ખોટી ઇચ્છાઓ છોડો. એમનો મૂળમાંથી નાશ કરો. ઇચ્છા અને લાગણી એ બન્ને સંકળાયેલાં હોય છે. લાગણીના અભાવે ઇચ્છા કશું જ ન કરી શકે, માટે લાગણીને પણ નિર્મૂળ કરો. આ લાગણીઓ જ તમને સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓમાં ખેંચે છે. એ જ તમને ગતિ આપીને દોડાવે છે. તમામ લાગણીઓ છેવટે તો રાગદ્વેષમાં જ પરિણમે છે. આ બન્ને પ્રવાહોનો નાશ કરો. સતત વિવેક, વૈરાગ્ય અને વિચાર, શમ, દમ, પ્રાણાયામ, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને નિદિધ્યાસન દ્વારા આ ઇચ્છાઓ અને લાગણીઓને નિર્મૂળ કરવાની પ્રક્રિયામાં મદદ મેળવો. બ્રહ્મભાવના, શિવોહં-ભાવના, અહં બ્રહ્માસ્મિ ભાવના વગેરે ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ પડે. તિતિક્ષા અને પ્રચંડ ધીરજ એ બન્ને ઇચ્છાશક્તિને દૃઢ કરે છે. ઇચ્છાશક્તિ પ્રબળ અને વિશુદ્ધ થાય પછી એનો ઉપયોગ કરવાનો શરૂ કરો. શરૂઆતમાં સાદા પ્રસંગોમાં એનો ઉપયોગ કરો. એમાં નિષ્ફળ જાઓ તો અકળાશો નહીં. ધીરજથી રાહ જુઓ. ઇચ્છાશક્તિનો વિજય થશે જ.

---

૨૭. સાધના ચાલુ રાખો

અલ્પ અનુભવ થવા માટે કે તરત સાધના બંધ કરી દેશો નહીં. ભૂમા—નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં સંપૂર્ણતયા તમારી સ્થિતિ થાય ત્યાં લગી સઘન સાધના સતત ચાલુ રાખો. આ બહુ જ અગત્યનું છે. જો સાધના બંધ કરીને સંસારમાં ભળવાનું શરૂ કરશો તો પતન થવાનો પૂરતો ભય છે. એનો પ્રત્યાઘાત ભયંકર થશે. આવા દાખલાઓનો પાર નથી. આ રીતે અસંખ્ય માણસો બરબાદ થઈ ગયા છે. થોડા અનુભવથી સંપૂર્ણતા અને પૂર્ણ સલામતી નથી મળી જતી. લોકૈષણાથી ઘેરાઈ ન જશો. પત્ની, બાળકો, માતાપિતા, મિત્રો, સંબંધીઓ—એ બધાનો ત્યાગ કરવો સહેલો છે, પણ કીર્તિ અને પ્રતિષ્ઠાના મોહનું નિવારણ મુશ્કેલ છે. આ બેય આકર્ષણો પાછાં બૌદ્ધિક આનંદનો અંચળો પહેરીને આવે છે, માટે જ હું તમને આ વિષે ગંભીર ચેતવણી આપું છું. જે પોતાના સર્વ સુખો પોતાના આત્મામાંથી જ મેળવી લે છે એ આવી ક્ષુદ્ર વસ્તુઓ પાછળ પડે જ નહીં. ભૌતિકવાદી સંસારી માણસ માટે સંસાર બહુ ભવ્ય ભાસે છે, પણ બ્રહ્મજ્ઞાની માટે તો એ તણખલા સમાન છે. બ્રહ્મજ્ઞાનીને મન આ જગત શૂન્ય, પરપોટો, બિંદુ, રાઈનો દાણો, સાવ તુચ્છ, સાવ નિરર્થક જ હોય છે. માટે જ તો ઊંડો વિચાર કરો. ક્ષુદ્ર વસ્તુઓની અવગણના કરો. દઢપણે સાધનામાં સ્થિર થાઓ. અંતિમ દિવ્ય પરમાનંદ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં લગી સાધના અટકાવશો નહીં. હમેશાં બ્રહ્માકારવૃત્તિમાં જ સ્થિતિ ન થાય ત્યાં લગી સાધના ચાલુ રાખો.

૭

ભાગ ૩

વાસ્તવિક ધ્યાન

૨૮. ભેંસ ઉપર ધ્યાન

[એક સાધકની કથા]

પવિત્ર નર્મદાના કિનારે ૐકારેશ્વરનો કૃષ્ણચૈતન્ય નામનો બ્રહ્મચારી રામ આચાર્યની પાસે ગયો અને તેમને ધ્યાન શીખવવાની વિનંતી કરી. રામ આચાર્યે કહ્યું, "હાથમાં બંસીવાળા અને પદ્માસનસ્થ કૃષ્ણની મૂર્તિનું તારા હૃદયકમળના સૂર્યમાં ધ્યાન ધર અને પેલા વિખ્યાત કૃષ્ણમંત્ર 'ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય'નો માનસિક જપ કર." કૃષ્ણચૈતન્યે કહ્યું, "ગુરુજી, મારું મગજ બહુ જડ છે. મારાથી આ જપ કરવાનું મુશ્કેલ છે મંત્ર ખૂબ જ લાંબો છે. મને કોઈ સહેલી પદ્ધતિ બતાવો"

રામ આચાર્યે કહ્યું, "તું ગભરાઈશ નહીં. હું તને સરળ રસ્તો પણ બતાવું. જો સભાગ બાલકૃષ્ણની એક નાની મૂર્તિ તારી સામે સ્થાપિત કરીને પદ્માસનમાં બેસજે. આ મૂર્તિ તરફ ધ્યાનપૂર્વક જોજે એના હાથ, પગ વગેરે અંગોનું બરાબર નિરીક્ષણ કરજે. બીજા કોઈ પદાર્થ તરફ જોવાનું નહીં." કૃષ્ણે કહ્યું, "ગુરુજી, આ તો વધારે મુશ્કેલ થયું. પદ્માસનમાં બેસવાથી જાંઘો ને પગ દુખે. પાછા એકાગ્ર ચિત્તે બેસીને મૂર્તિના વિવિધ અંગોનું નિરીક્ષણ કરવાનું. મારાથી એકીસાથે બે કામ થતાં નથી, ને હું એકીસાથે બે વસ્તુ યાદ રાખી શકતો નથી. ગુરુ મહારાજ! મને સાવ સહેલામાં સહેલો રસ્તો બતાવો"

પછી રામ આચાર્યે તેને તેના પિતાનો ફોટો નજર સામે રાખવાની સલાહ આપી. એણે એ પણ ના પાડી. તો આચાર્યે પૂછ્યું, "તને ગમે શું?" "મારા ઘરની એક સરસ ભેંસ. એ મને બહુ છે. હું એને ક્ષણવાર પણ ભૂલી શકતો નથી." રામ આચાર્યે કહ્યું, "બહુ સરસ. આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે એકાંત ખંડમાં જઈને આ ભેંસનું ધ્યાન ધર્યા કર. બીજા કશાનો વિચાર કરવાનો નથી. માત્ર આટલું જ તારે કરવાનું છે."

કૃષ્ણચૈતન્યને તો આનંદ થઈ ગયો. પરમ મગ્ન હૈયે ખંડમાં પ્રવેશીને એણે એકાગ્રચિત્તે ભેંસનું ધ્યાન ધરવાનું શરૂ કરી દીધું. સતત ત્રણ દિવસ એકી આસને બેસીને એ ધ્યાન કરતો જ રહ્યો. એને ખોરાક લેવાનું પણ યાદ ન આવ્યું. પોતાનું શરીર અને આસપાસના વાતાવરણનું પણ એને ભાન ના રહ્યું. ભેંસના રૂપમાં એ એટલો બધો ડૂબી ગયો હતો. ત્રીજે દિવસે રામ આચાર્યે ખંડમાં પ્રવેશીને જોયું તો કૃષ્ણચૈતન્ય હજી પણ ઊંડા ધ્યાનમા ઊતરી ગયો હતો. મોટા સાદે એમણે કહ્યું, "અરે કૃષ્ણચૈતન્ય! હવે કેમ લાગે છે? હવે બહાર નીકળીને ભોજન કરી લે."

પેલાએ કહ્યું, "મને બહુ આનંદ છે. આપનો આભાર. મને ગજબનું ધ્યાન લાગી ગયું. પણ હવે મારાથી બહાર નહીં અવાય. હું બહુ મોટો થઈ ગયો છું. મારા માથે મોટાં શીંગડાં ઊગ્યાં છે. આ નાના દરવાજામાથી હવે મારાથી બહાર નહીં નીકળાય. મને ભેંસ બહુ ગમે છે. અરે, હવે તો હુ સ્વયં ભેંસરૂપ બની ગયો છું."

રામ આચાર્યે જોયું કે કૃષ્ણના મનમાં બરાબર એકાગ્રતા સિદ્ધ થઈ ગઈ છે અને એ સમાધિ મેળવવા માટે લાયક થઈ ચૂક્યો છે. એમણે કહ્યું, "કૃષ્ણ! તું ભેંસ નથી. આ ભેંસના નામરૂપને

શું હવે ભૂલી જા અને એ બેંસને પાર રહેલા તારા સાચા સ્વરૂપ સચ્ચિદાનંદતત્ત્વનું ધ્યાન કર.'' કૃષ્ણે પેાતાની રીત બદલી, ગુરુદેવના માર્ગદર્શનને અનુસર્યા અને તેના જીવનધ્યેય મુક્તિને પ્રાપ્ત કરી.

તમને જે વધારેમાં વધારે ગમતું હેાય તેનું ધ્યાન ધરેા.

ઉપરની કથા સમજાવે છે કે પેાતાને ગમતા વિષયનું ધ્યાન કરવું સરળ હેાય છે.

यथाभिमतध्यानाद्वा। (યેાગસૂત્ર, ૧-૩૯)

અથવા તેા પેાતાને ગમતી વસ્તુના ધ્યાન દ્વારા.

ઉપરની કથા અને આ સૂત્ર એક જ સત્ય સમજાવે છે. પતંજલિ ઋષિ ધ્યાનની વિવિધ રીતેા સૂચવે છે. ''હૃદયકમળમાં વસનારા પૂર્ણાનંદમય ચૈતન્યનું ધ્યાન કરેા..નિર્મળ હૃદયનું ધ્યાન કરેા..નિદ્રામાં મળતા જ્ઞાનનું ધ્યાન કરેા..'' ને છેવટે આ સૂત્ર આપ્યું: ''તમને ગમતી વસ્તુનું ધ્યાન કરેા મનને ગમતી વસ્તુનું ધ્યાન કરવાનું સરળ બની રહે છે.

---

૨૯. ગુલાબના ફૂલનું ધ્યાન

ધારણા એટલે કેાઈ નક્કર પદાર્થ અથવા અમૂર્ત વિચાર ઉપર ચિત્તને એકાગ્ર કરવું તે ધ્યાન એટલે જેના ઉપર ચિત્ત એકાગ્ર થયું હેાય તેના વિષે સતત, અખંડ, અનર્ગલ, અસ્ખલિત વિચાર. શરૂઆતમાં નહીં કેળવાયેલા મન માટે કેાઈ પદાર્થ ઉપરનું સઘન

ધ્યાન ખૂબ જ જરૂરી હોય છે. ધ્યાન માટે જ ખાસ અલગ રાખવામાં આવેલા ખંડમાં પદ્માસન, સિદ્ધાસન કે સુખાસનમાં બેસો ને ગુલાબ કે અન્ય કોઈ ફૂલના રંગ, આકાર, પાંદડીઓ, કોષ, દાંડલી વગેરેનું ધ્યાન ધરો. ગુલાબજળ, અત્તર, એસેન્સ, ગુલકેન્દ ઇત્યાદિ ગુલાબની બનાવટો વિષે જ વિચાર કરો. ગુલાબના વિવિધ ઉપયોગોનો વિચાર કરો. તે આંખમાં અંજાય છે, ગુલકંદમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે, ભગવાનને ચઢાવાય છે, માળા બને છે, શરીરને ઠંડક આપે છે. ગુલાબ ક્યાં ઊગે, ક્યાં વધારે મળી આવે એવા એવા—પણ માત્ર ગુલાબ વિષેના જ—વિચાર કરો. એ સિવાયનો કોઈપણ વિચાર મનમાં પ્રવેશવા દેશો નહીં. આ પદ્ધતિ દ્વારા પણ મન નિર્ગુણ વિચાર ઉપર ધ્યાન કરવા માટે લાયક બને છે. આ સાધના રોજ સવારે પાંચ વાગે અરધો કલાક એક માસ માટે કરો.

---

૩૦. ગાંધીજી ઉપર ધ્યાન

તમારા ધ્યાનખંડમાં પ્રવેશીને પદ્માસન પર બેસો. ગાંધીજીનું સ્વરૂપ, ઊંચાઈ, રંગ વગેરે વિષે વિચાર કરો. ઇંગ્લેન્ડમાં એમણે લીધેલું શિક્ષણ, આફ્રિકામાં વકીલાત, ત્યાં રાજદ્વારીપ્રવૃત્તિઓ, ભારતમાં અસહકારની ચળવળ, ચરખો, ખાદી, ખાદીપ્રચારનું કાર્ય, હિંદુમુસ્લિમ એકતાનો પ્રયાસ, અસ્પૃશ્યતાનિવારણ, ઉચ્ચ આદર્શ, પૂર્ણ ત્યાગમય અને તપસ્વી જીવન, આહારસંયમ, માનસિક બ્રહ્મચર્ય માટેના સતત પ્રયત્નો, વિચાર, વાણી અને કર્મમાં પણ અહિંસા અને સત્યનો આદર્શ, પત્રકારત્વમાં કસાયેલી કલમ, ગુજરાતી અને અંગ્રેજી ભાષાઓને પ્રદાન, સાચા કર્મ-

યોગીનું ઘડતર કરનારા સાબરમતી આશ્રમની સ્થાપના, દઢ ઇચ્છાશક્તિ અને બીજા સદ્ગુણોનો વિચાર કરો. આ સિવાય બીજા કોઈ વિચારને મનમાં ઊગવા ન દેશો. મન કદાચ બહાર દોડી જાય તોપણ એને ઝાલીને પાછું લાવો ને ઉપરના વિચારોમાં જ કેન્દ્રિત કરો. બે મહિના સુધી આનો રોજ અર્ધો કલાક અભ્યાસ કરો.

---

૩૧. ભજનો ઉપર ધ્યાન

તમને સંગીતનો શોખ હોય તો કોઈ એકાંત જગાએ જઈ હૃદયના ઊંડા ભાગમાંથી, તૃપ્તિ થાય ત્યાં સુધી તમને ગમતા રાગરાગિણી ગાઓ. ભૂતકાળ અને વર્તમાનનું વાતાવરણ સદંતર ભૂલી જાઓ. આ બહુ સરળ રીત છે. સરસ સ્તોત્ર, પ્રાર્થનાઓ, ભજન કે દર્શનગ્રન્થ પસંદ કરો. તુકારામના અભંગ, અખાના છપ્પા અને ભજન, તામિલ ભાષામાં તેમના સ્વામીના ભજન, હિંદીમાં અલાનંદમાળા—આ માટે ખૂબ સરસ રીતે કામમાં આવશે. બંગાળના વિખ્યાત સંત રામપ્રસાદે આ રીતે સાક્ષાત્કાર કર્યો હતો. એમના ભજનો આખા બંગાળમાં ગવાય છે. રાવણે પોતાના આંતરડાનું તંતુવાદ્ય બનાવીને અને તેના ઉપર સામગાન ગાઈ ને ભગવાન શિવને પ્રસન્ન કર્યા હતા. શેક્સપિયરે સંગીત વિષે શું કહ્યું છે એ જુઓ :

"જેના હૃદયમાં સંગીત ન હોય, ને જે સંગીતની સ્વરસાધનાથી હલી ન ઊઠતો હોય એવો માણસ જડતા અને વિનાશ માટે જ લાયક હોય છે, એની આત્મગતિ સાવ જડ અને એનો પ્રેમ અંધકારમય હોય છે. એવા માણસનો વિશ્વાસ ન કરવો."

ભજનગાનમાં લીન થઈ જવાથી તમે મનને ખૂબ જ સરળતાથી પદાર્થો તરફથી પાછું વાળી શકશો. સંગીત મનને ઉન્નત કરીને તેને વિકસાવે છે. એવા વિકસિત મનને સગુણ કે નિર્ગુણ બ્રહ્મ ઉપર કેન્દ્રિત કરવાનું સાવ સરળ બની જાય છે. આમાં જરૂર છે સંગીતમાં રુચિ અને દષ્ટિની અને એ સાથે વિશુદ્ધ હૃદય અને એકાગ્રતાના અભ્યાસની.

૩૨. ગીતાના શ્લોકો ઉપર ધ્યાન

[વિચારોની અસ્ખલિત ધારા]

ભગવદ્ગીતાના કેટલાક શ્લોકો કંઠસ્થ કરી લો. આસનમાં બેઠા પછી એ શ્લોકોનું મનોમન રટણ કરો. બીજા અધ્યાયમાં આત્માની અમરતા વિષેના કેટલાક શ્લોકો છે (૧) આ વિચારોની ધારા ઉપર તમે એકાગ્રતા કેળવીને ધ્યાન કરી શકો. (૨) એમાં આવતા સ્થિતપ્રજ્ઞવર્ણનના વિચારો ઉપર એકાગ્ર થાઓ. (૩) છઠ્ઠા અધ્યાયમાં યોગના પ્રભાવ વિષેના શ્લોકોમા આવતા વિચારો ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. (૪) એ જ અધ્યાયમા સમતા ઉપરના વિચારો ઉપર એકાગ્ર થાઓ. (૫) ૧૩ મા અધ્યાયમા જ્ઞાની વિષે, (૬) ૧૬મા અધ્યાયમા દૈવી સંપત્ વિષે, (૭) ૧૦ મા અધ્યાયના વિભૂતિવર્ણન વિષે, (૮) ૧૧મા અધ્યાયના વિશ્વરૂપદર્શન વિષે, (૯) ૧૨મા અધ્યાયના 'મને પ્રિય ભક્ત' વિષે, અને (૧૦) ૧૪મા અધ્યાયના ગુણાતીત વિષેના વિચારો ઉપર ધ્યાન કરો મે તમને દસ વિચાર દર્શાવ્યા. એમાથી તમને સહુથી વધારે ગમે તે પસંદ કરો. [જુદા જુદા દિવસે] તમારે ધ્યાન માટે વિચાર બદલવા હોય તોપણ બદલી શકો.

૩૭. વિરાટ ઉપર ધ્યાન

વિરાટ પુરુષ

૧ આકાશ [સ્વર્ગ] તેનું મસ્તક છે.
૨ પૃથ્વી તેના પગ છે.
૩ દિશાઓ તેના હાથ છે.
૪ સૂર્ય ને ચંદ્ર તેની આંખો છે.
૫ વાયુ તેનો શ્વાસ છે.
૬ અગ્નિ તેનું મુખ છે.
૭ ધર્મ એની છાતી છે.
૮ અધર્મ એની પીઠ છે.
૯ ઘાસ અને વેલા તેના કેશ છે.
૧૦ પર્વતો તેનાં અસ્થિ છે.
૧૧ સાગર તેની અંગુલિકા છે.
૧૨ નદીઓ તેની શોણિત-ધમનીઓ છે.

તમારા ધ્યાનખંડમાં પદ્માસનમાં બેસો. રોજ અડધો કલાક ઉપરના વિચારોનું ધ્યાન કરો. શરૂઆતના ૭ માસ માટે આ સઘન ધ્યાન છે. પછી મન વિકસિત થશે. પછી રામ, કૃષ્ણ કે શિવની મૂર્તિનું સગુણ ધ્યાન કરો. આવી ધ્યાનસાધના એક વર્ષ ચલાવો. પછી બ્રહ્મનું નિર્ગુણ ધ્યાન કરો. ધ્યાનના આવા, અને આટલા લાંબા અભ્યાસ પછી મન એટલું તૈયાર થઈ જશે કે અમૂર્ત પદાર્થ, વિચાર કે બ્રહ્મનું ધ્યાન એના માટે સાવ સરળ બની જશે.

૩૪. સગુણધ્યાન

સગુણધ્યાન એટલે કોઈ દશ્ય પદાર્થ ઉપર ધ્યાન કરવું તે તમને ગમતા દેવની કોઈ મૂર્તિ પસંદ કરો અથવા તમારા ગુરુના માર્ગદર્શનને અનુસરો. એ તમને તમારા ઇષ્ટદેવતા વિષે માર્ગદર્શન આપશે. ઇષ્ટદેવ તમને મદદ કરશે, આગળ દોરશે. બાણાવળી શરૂઆતના અભ્યાસ વખતે લક્ષ્ય તરીકે મોટો પદાર્થ રાખે છે. પછી મધ્યમ કદનો ને છેવટે લક્ષ્યવેધ માટે એ નાની અને સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ પસંદ કરે છે. એ જ રીતે ધ્યાનયોગના સાધકે શરૂઆતમાં સગુણ ધ્યાનથી અભ્યાસ આરંભવો અને મન કેળવાતું જાય તેમ ક્રમેક્રમે નિરાકાર, નિર્ગુણ ધ્યાન પર જવું. નક્કર પદાર્થ પરના ધ્યાનને સગુણ ધ્યાન કહેવાય. નિર્ગુણ ધ્યાન તે નામરૂપવિહીન વિચાર પરતું ધ્યાન છે. સગુણ ઉપાસનાથી વિક્ષેપ દૂર થાય છે. શરૂઆતના ત્રણથી છ માસ માટે કોઈ સારા ચિત્ર પર ત્રાટક કરો. પદ્માસનમાં બેસો. ચિત્રને તમારી સામે મૂકો ને આગળ દર્શાવ્યું હતું તેમ ત્રાટક કરો. એ વખતે તે દેવતાનો કે તમારા ઇષ્ટદેવના મંત્રનો જાપ કરો. એ દેવના સદ્‌ગુણો અને લાક્ષણિકતાઓનો વિચાર કરો. એમનામાંથી તમારામાં સાત્ત્વિક ગુણોનો પ્રવાહ વહી રહ્યો છે એવો સ્પષ્ટ અનુભવ કરો. એ ગુણો તમારામાં એકરૂપ થઈ રહ્યા છે એવું અનુભવો. આ થઈ શુદ્ધ કે સાત્ત્વિક ભાવના. તમે પૂરી નિષ્ઠાથી સાધના કરતા હશો તો એકબે વર્ષમાં જ તમને તમારા ઇષ્ટદેવનાં દર્શન થશે.

પહેલાં વિરાટ પર ધ્યાન કરો, પછી સગુણ ધ્યાનમાં જાઓ. છેવટ નિર્ગુણ ધ્યાન કરો.

૩૫. વિષ્ણુનું ધ્યાન

ધ્યેયઃ સદા સવિતૃમણ્ડલમધ્યવર્તી
નારાયણઃ સરસિજાસનસન્નિવિષ્ટઃ ।
કેયૂરવાન્ મકરકુણ્ડલવાન્ કિરીટી
હારી હિરણ્મયવપુર્ધૃતશંખચક્રઃ ॥

સૂર્યમંડળના મધ્યમાં કમળના આસન ઉપર વિરાજેલા, હાથે બાજુબંધ અને કાને મકરાકાર કુંડળથી શોભતા, મસ્તક ઉપર દેદીપ્યમાન મુકુટ, કંઠમાં હારવાળા, ઝળહળતા સુવર્ણમય સ્વરૂપવાન, શંખચક્રાદિ આયુધો ધારણ કરનારા, સર્વ જગતને પ્રેરનાર અંતર્યામીરૂપ નારાયણનું હમેશાં ધ્યાન કરો.

---

૩૬. ગાયત્રીનું ધ્યાન

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।

ॐ – બ્રહ્મ

ભૂર્ – પ્રાણસ્વરૂપ

ભુવઃ – દુઃખનાશક

સ્વઃ – સુખસ્વરૂપ

તત્ – બ્રહ્મ

સવિતુર્ – બ્રહ્મા – (સર્જક – ઈશ્વર)

વરેણ્યમ્ – ઉત્તમ (આરાધનયોગ્ય)

ભર્ગો – પાપનાશક

દેવસ્ય – જ્ઞાનસ્વરૂપ

ધીમહિ – અમે ધ્યાન કરીએ છીએ

ધિયો – બુદ્ધિને

યો – જે

નઃ – અમારી

પ્રચોદયાત્ – તેજસ્વી કરો.

"વિશ્વના સર્જક, આરાધનાયોગ્ય, પાપનાશક ઈશ્વર અને તેમના તેજનું અમે ધ્યાન ધરીએ છીએ. એ અમારી બુદ્ધિને પ્રકાશિત કરો."

આ છે બ્રહ્મગાયત્રી મંત્ર. ગાયત્રી એ વેદોની પરમ પવિત્ર માતા છે.

સૂર્યોદય પહેલાં સ્નાન કરીને તમારા ધ્યાનખંડમાં જાઓ. અગરબત્તી પ્રગટાવો. પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખે પદ્માસનમા બેસો ને તમારાથી જપાય એટલો વધારે આ મંત્ર જપો. છેવટે ૧૦૮ વાર તો જપો જ. ગાયત્રી તરફથી તમારામાં પવિત્રતા, પ્રજ્ઞા અને પ્રકાશ પ્રવેશી રહ્યા છે એવો સતત અનુભવ કરો. આને શુદ્ધ કે સાત્ત્વિક ભાવના કહેવાય. આ મંત્રના અર્થ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપો, આ બહુ અગત્યનું છે. આંખો બંધ કરીને, બે ભ્રમરો વચ્ચેના ત્રિકુટિસ્થાન ઉપર આંતરદૃષ્ટિને એકાગ્ર કરો. ત્રિકુટિમાં ગાયત્રીમાતાનું માનસિક સ્વરૂપ કલ્પો. તમને માતાજીનાં દર્શન થશે.

ગાયત્રી માહાત્મ્ય

[મનુસ્મૃતિ, અધ્યાય-૨૦]

બ્રહ્માએ અકાર, ઉકાર અને મકારરૂપ ૐકારને તથા ભૂઃ, ભુવઃ અને સ્વઃ એ વ્યાહૃતિઓને ત્રણ વેદમાંથી દોહીને બહાર પ્રગટ કરી છે.

પરમેષ્ઠી પ્રજાપતિએ 'તત્'થી આરંભી તે ગાયત્રીની ઋચાના ત્રણ પાદ ત્રણે વેદમાંથી એક એક દોહીને બહાર પ્રગટાવ્યા છે.

જે વેદજ્ઞ દ્વિજ બેય સંધ્યા વખતે ૐકારરૂપ એ અક્ષરનો તથા વ્યાહૃતિ સહિત ગાયત્રીનો જપ કરે છે, તે વેદાધ્યયનનું પુણ્ય પામે છે.

જે દ્વિજ એકાંતમાં એ ત્રણ (ૐકાર, વ્યાહૃતિ અને ત્રિપદા ગાયત્રીનો) એક માસ સુધી રોજ એક હજાર જપ કરે છે તે સાપ જેમ કાંચળીમાંથી મુક્ત થાય છે તેમ મોટા પાપમાંથી મુક્ત થાય છે.

ૐકારપૂર્વકની ત્રણ અવિનાશી મહાવ્યાહૃતિઓ તેમ જ ત્રિપદા ગાયત્રીને વેદાત્માના મુખ જેવી જાણવી.

જે પુરુષ દરરોજ આળસરહિત બની ત્રણ વર્ષ સુધી પ્રણવ અને વ્યાહૃતિ સાથે આ ગાયત્રીનું અધ્યયન કરે છે, તે વાયુ જેવા [યથેચ્છ જનાર] અને પરબ્રહ્મની મૂર્તિસ્વરૂપ થઈ પરબ્રહ્મને પામે છે.

ૐકાર એ એકાક્ષર પરબ્રહ્મ છે, પ્રાણાયામ એ શ્રેષ્ઠ તપ

છે. ગાયત્રીથી શ્રેષ્ઠ કોઈ મંત્ર નથી અને મૌન સત્ય કરતાં અધિક છે. (એ ચારે અવશ્ય ઉપાસવા યોગ્ય છે.)

વેદોમાં વર્ણવાયેલી સર્વ વિધિઓ, અગ્નિને આપેલી સર્વ આહુતિઓ અને યજ્ઞો નિષ્ફળ જઈ શકે છે, પણ જે અમર છે અને તેથી જેને અ-ક્ષર કહે છે એ ૐકાર અવિનાશી છે. બપોર પહેલાં મંત્રજપ પતાવી દેવા જોઈએ. બપોર પછી એ ન કરવા. એના શબ્દો ધીરેથી ને અક્ષરશુદ્ધિ સાથે ઉચ્ચારવા. જપ કરવામાં ઉતાવળ ન કરવી. મનશ્ચક્ષુ સામે હંમેશાં ગાયત્રીનો અર્થ રાખવો. જપને અંતે દેવીને ખુશ કરવા હવન કરવો. હવન ન થાય તો બીજા ૭ લાખ જપ કરવા. આ મંત્રનાં તમે ઇચ્છો એટલાં પુરશ્ચરણ કરી શકો છો.

ચિત્તશુદ્ધિ માટે જપ

મનના ત્રણ દોષ હોય છે: મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ. નિષ્કામ કર્મ અથવા ગાયત્રીજપ દ્વારા મળ દૂર થઈ શકે. ચિત્તશુદ્ધિ એ યોગનું પહેલું પગથિયું છે. યોગ્ય નૈતિક ઘડતર અને નૈતિક વિશુદ્ધિ વગર આધ્યાત્મિક માર્ગમાં કશું જ નહીં થઈ શકે. એક અણુ જેટલો પણ આધ્યાત્મિક વિકાસ નહીં થાય. બે લાખ કે એથી પણ વધારે ગાયત્રી જપ કરો. મનને વિશુદ્ધ કરો, ચિત્તને ઉજ્જવળ—નિર્મળ કરો. સર્વ સર્જનના સ્વામી ઈશ્વરનું એ પ્રતીક છે.

જપનાં ત્રિવિધ ફળ

યજ્ઞની આહુતિ કરતાં જપનું ફળ સોગણું વધારે છે. એ ફળ જપ કોઈ સાંભળે નહીં તો સોગણું અને માનસિક જપ કરાય તો હજારગણું થઈ જાય છે.

ચાર ગૃહસ્થ ધર્મોને એકઠા કરીએ તોય ગાયત્રી મંત્રયજ્ઞના સોળમા ભાગ જેટલું પણ એમનું ફળ નથી હોતું.

ગાયત્રીમંત્રના જપ દ્વારા દ્વિજને પરમ આનંદમય સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે, પછી ભલે ને એ બીજી કોઈ વિધિ કરે કે ના કરે.

ગાયત્રી-પુરશ્ચરણ

બ્રહ્મગાયત્રીમંત્રના ૨૪ અક્ષર હોય છે. એટલે એક ગાયત્રીમંત્ર ૨૪ લાખ વખત જપવામાં આવે ત્યારે એક પુરશ્ચરણ થાય. પુરશ્ચરણના વિવિધ નિયમો હોય છે, તમે રોજ ૩૦૦૦ જપ કરો તો ૨૪ લાખ જપ પૂરા થાય ત્યાં લગી રોજ, સતત, નિયમિત એ ક્રમ જાળવવો જોઈએ. મલ દૂર કરીને મનના અરીસાને સાફ કરો ને અધ્યાત્મનું બીજ વાવવા માટે ભૂમિકા તૈયાર કરો. આ ખૂબ અગત્યનું છે.

મહારાષ્ટ્રના નિવાસીઓ ગાયત્રી-પુરશ્ચરણના ખાસ શોખીન હોય છે. પૂના અને અન્ય સ્થળોએ એવા ઘણા લોકો જોવા મળશે, જેમણે એક કરતા ઘણા વધારે પુરશ્ચરણો કર્યાં છે. બનારસના પં. મદનમોહન માલવીયાજી તો ગાયત્રી પુરશ્ચરણ પાછળ પાગલ હતા. આ માટે એ વારંવાર પ્રયાગ ત્રિવેણીસંગમે ચાલ્યા જતા. એમના જીવનની સફળતા અને બનારસ હિંદુ યુનિવર્સિટીની સ્થાપના પાછળ ગાયત્રીમાતા અને તેમના જપની જ કૃપાનું ફળ એ માનતા.

વિખ્યાત પંચદશીના કર્તા વિદ્યારણ્યે ગાયત્રી-પુરશ્ચરણ કરેલું. માતા ગાયત્રીએ એમને દર્શન આપીને આશીર્વાદ માગવા કહેલું. એમણે જવાબ આપ્યો, "માડી, દક્ષિણમાં મોટો દુષ્કાળ પડ્યો છે. લોકો ભયંકર દુઃખમાં ડૂબી ગયા છે. એ દુઃખ દૂર કરવા માટે સોનાનો વરસાદ વરસાવો " ને એ પ્રમાણે ખરેખર સોનાનો

વરસાદ થયેલો પણ ખરો. ગાયત્રી મંત્રની આવી અદ્‌ભુત શક્તિ હોય છે. ગાયત્રી મનને નિર્મળ—વિશુદ્ધ બનાવે છે. લાગણીઓ અને વાસનાઓથી ભરેલા પ્રાણમય કોષને એ વિશુદ્ધ કરે છે. એ આપણને જોઈતી સિદ્ધિઓ આપે છે. એ માણસને અતિશય પ્રજ્ઞાશીલ—બુદ્ધિશાળી અને તેજસ્વી બનાવે છે. એ છેવટે આપણને જન્મમરણના ચક્રમાંથી મુક્ત કરે છે.

---

૩૭. નિર્ગુણ ધ્યાન

આને નિર્ગુણ બ્રહ્મ પરનું ધ્યાન કહેવાય. આ ધ્યાન ॐ ઉપર થાય આમાં એક નિર્ગુણ વિચાર ઉપર મનને કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે. પદ્માસનમા બેસો. મનોમન ॐનો જાપ કરો. ॐનો અર્થ સદૈવ મનમાં ગુંજવા દો. ॐનો અનુભવ કરો. તમે સર્વવ્યાપક અનંત પ્રકાશ છો, તમે શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ, વ્યાપક નિત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત, ચૈતન્ય, અખંડ, પરિપૂર્ણ, એકરસ, પ્રશાન્ત આત્મા છો—એવી સઘન અનુભૂતિ માણો. તમારો પ્રત્યેક અણુ, પ્રત્યેક જ્ઞાનતંતુ, તમારા સમગ્ર શરીરનું એકેએક અંગ આ વિચાર, ભાવનાથી સ્પંદિત થઈ રહેવું જોઈએ. માત્ર હોઠ ફફડાવ્યા કરવાનો કશો અર્થ નથી. એવા ॐકાર જપથી ખાસ લાભ નથી થતો. આ જપ મન, હૃદય અને આત્મામાં—સર્વત્ર સ્પંદિત થવો જોઈએ. તમારા સમગ્ર આત્માને—સમગ્ર અસ્તિત્વને એ વ્યાપક પ્રજ્ઞા-પ્રકાશ-તત્ત્વનો અનુભવ થવો જોઈએ. આ ભાવ, આ અનુભૂતિ ચોવીસે કલાક સતત વ્યાપ્ત રહેવી જોઈએ.

શરીરભાવને નકારો

ૐનો મનોમન જપ કે ગુંજન કરતા હો ત્યારે આ ભાવોનો અનુભવ કરો.

હું સ્વયં અનંતતા છું ૐ ૐ ૐ
હું સ્વયં પ્રકાશ છું „
હું પૂર્ણ આનંદ છું „
હું પૂર્ણ શક્તિ છું „
હું પૂર્ણ પ્રજ્ઞાન છું „
હું પૂર્ણ આનંદ છું „

આ વિચાર-ભાવનાઓ પર સતત ધ્યાન કરો. પૂર્ણ ઉત્સાહ અને ખંત સાથેનો સતત પ્રયાસ અનિવાર્યરૂપે જરૂરી છે. ઉપર્યુક્ત વિચારો અસ્ખલિત ગુંજ્યા કરો. તમને બે કે ત્રણ વર્ષમાં આત્મદર્શન થશે. [ત્રીજા પ્રકરણનો ૨૫ મો ભાગ જુઓ.]

શ્રવણ-મનન-નિદિધ્યાસન

નિર્ગુણ ધ્યાન અથવા વેદાંતિક સાધનામાં ઇચ્છાશક્તિ અને મનન અતિ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. પહેલાં શ્રુતિઓનું શ્રવણ થાય. પછી મનન અને એને અંતે ખંત અને ઉત્સાહપૂર્વકનું નિદિધ્યાસન. એનો અર્થ છે વ્યાપક છતાં એકાગ્ર, સઘન, ગહન ધ્યાન. એવા નિદિધ્યાસન પછી અપરોક્ષાનુભૂતિ—સાક્ષાત્કાર થાય. ગરમ કરેલા સળિયા ઉપર પડેલું પાણીનું ટીપું જેમ ગરમ સળિયામાં મળી જાય છે એ જ રીતે મન અને આભાસ ચૈતન્ય બ્રહ્મમાં ભળી જાય છે. પાછળ શેષ રહે છે ચિન્માત્રા અથવા

ચૈતન્યમાત્રા. વેદાંતની સાધનાનાં શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન એ પતંજલિ ઋષિએ દર્શાવેલા રાજયોગમાં આવતાં ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિને સમાંતર ગણાય છે.

તદાકાર–તન્મય–તદ્રૂપ

મંત્રજપ, ભક્તિ અથવા ધ્યાન દ્વારા મન પોતે જેના ઉપર એકાગ્ર થયું હોય તેનું રૂપ ખરેખર ધારણ કરવા માંડે છે; એટલું જ નહીં, તત્કાળ પૂરતી એ ઇષ્ટદેવતાની પવિત્રતા પણ તેનામાં આવે છે. પછી સતત અભ્યાસને અંતે મન તેનો સંપૂર્ણ આકાર ધારણ કરીને પૂર્ણ વિશુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી લે છે. મન જ્યાં સુધી જીવંત હોય ત્યાં સુધી તેની સામે કોઈક વિષય કે વસ્તુ તો હોવાનાં જ, ને સાધનાનો હેતુ જ એ છે કે મનને ધ્યાન માટે વિશુદ્ધ તત્ત્વ પૂરું પાડવું.

મંત્રજપ દરમ્યાન વારંવાર અને સુસંવાદિતાભરી રીતે થતું ગુંજન—એના મૂળ શબ્દોના સ્પંદનને સમાંતર—દેવતાનું સ્વરૂપ કાં તો નવું પ્રગટાવે અથવા દર્શાવે જ. વારંવારના રટણને કારણે, સંસ્કારોની શક્તિને લીધે, મંત્રમાં સર્જનશક્તિનું પ્રાકટ્ય થાય છે.

સમાધિમાં મન પોતાના વ્યક્તિગત અસ્તિત્વ અને ચેતના ગુમાવી દઈને ધ્યાનના વિષય સાથે તદ્રૂપ થાય છે. ધ્યાન અને ધ્યાતા, ભક્તિ પામનાર તત્ત્વ અને ભક્ત, વિચારક અને વિચાર તદાકાર થઈ જાય છે. વ્યક્તિ અને વસ્તુ, અહમ્ અને ઇદમ્ [હું અને આ], દ્રષ્ટા અને દૃશ્ય, અનુભવ કરનાર અને અનુભવ એ તદાકાર—એકરૂપ થઈ જાય છે. પ્રકાશ અને વિમર્શ બેય એક બની જાય છે. ટૂંકમાં એકાકારતા, તદ્રૂપતા, તદાકારતા, એકત્વ એટલે સમાધિ.

બે પ્રકારની નિર્વિકલ્પ સમાધિ

૧ બે પ્રકારની નિર્વિકલ્પ સમાધિ હોય છે. એમા પહેલો પ્રકાર એવો હોય છે, જેમા જ્ઞાની પોતાની અંદર જ સમગ્ર વિશ્વને વિચારોના સ્પંદનરૂપે, પોતાના જ એક ભાગરૂપે અથવા બ્રહ્મ પોતાના સ્વરૂપમા વિશ્રાંતિ લઈ રહ્યુ હોય એ રૂપે જુએ છે. એટલે કે જાણે બ્રહ્મ પોતે જ પોતાના સંકલ્પને લીધે સર્જેલા વિવર્તરૂપ વિશ્વને પોતાની જ અંદર જુએ છે. જ્ઞાનીને પણ આવુ જ દર્શન થાય છે [પણ તમને જગત તમારી બહાર દેખાય છે, તમારાથી અલગ અને સ્વતંત્ર લાગે છે એનુ કારણ અવિદ્યા છે] ભગવાન કૃષ્ણ, દત્તાત્રેય અને શ્રી શંકરને થયેલો એ પ્રકારનો આ સર્વોચ્ચ સાક્ષાત્કાર કહેવાય

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥

(ગીતા ૬–૨૯)

"સર્વવ્યાપક, અનંત ચેતનામા તદ્રૂપ થયેલો યોગી સહુને સમતાની નજરે જુએ છે અને સર્વમા આત્માને ને આત્મામા સર્વને જુએ છે"

૨ બીજા પ્રકારમા વિશ્વ નજર સામેથી નાશ પામે છે અને જ્ઞાની શુદ્ધ નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં નિવાસ કરે છે રજ્જુસર્પ-ન્યાયાનુસાર એનો ભ્રાન્તિદોષ હમેશ માટે નષ્ટ પામી જાય છે

રાજયોગી જ્યારે સવિકલ્પ સમાધિ છોડી દે છે ત્યારે પોતે બ્રહ્મકારવૃત્તિ દ્વારા જ્ઞાનીને નિર્ગુણ બ્રહ્મની કક્ષાએ મળે છે

---

૩૮. સ્વીકારાત્મક ધ્યાન

૧. હું સર્વત્ર છું.
૨. હું સર્વાત્મક છું.

ઉપરના વિચારો પર ધ્યાન કરો. આમાં શરીર અને વિશ્વને બ્રહ્મ અને તેના પ્રાકટ્ય તરીકે માનવામાં આવ્યાં છે. બ્રહ્મ પોતે તો આનંદસાગર છે અને તેમાથી ઉદ્‌ભવેલું શરીર અને વિશ્વ વેદના અને દુઃખોથી ભરેલું હોય એ સમજાવું કઠણ છે. આવાં નિરાશાવાદ અને નકારાત્મક વલણ તરત જ દૂર કરવા જોઈએ. તમામ દુઃખોના મૂળમા જીવદૃષ્ટિ રહેલી હોય છે. ઈશ્વરની સૃષ્ટિમાં તો ખોટું કશુ છે જ નહીં. જીવસૃષ્ટિમાં અહં, કામ, ક્રોધ, મારું, તારું, 'આ મે કર્યું' એવા ભાવ હોય છે. એમાંથી જ બધી મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. આવુ અજ્ઞાનને લીધે થાય છે, કારણ કે અજ્ઞાનને લીધે આપણે સીમિત મનને આપણુ સ્વરૂપ સમજવા માંડીએ છીએ.

ઉપરના વિચારનું મનોમન હમેશા ચિંતન કરો. સર્વ કાંઈ તમે જ છો એવો અનુભવ કરો, સર્વ શરીરમાં તમારી જ શક્તિ કામ કરી રહી છે અને તમે અસીમ, સર્વવ્યાપક છો એવો અનુભવ માણો. "આ વિશ્વ મારું શરીર છે, બધા શરીર મારાં છે, બધાં જીવન, એમનાં દુઃખ, એમના આનંદ મારા છે"—આવા વિચાર સતત કરતા રહો. ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, તિરસ્કાર, અહં—બધું નાશ પામી જશે. આવા સ્વીકારાત્મક, એકાગ્રાત્મક ધ્યાનમાં જ્ઞાની આખા વિશ્વને પોતાની અંદર વિચારોના સ્પંદનરૂપે જુએ છે. આ વેળા એ પોતે સગુણ અને નિર્ગુણ એમ બન્નેરૂપે અનુભવ માણતો હોય છે

૩૯. નકારાત્મક ધ્યાન

૧. હું આ શરીર નથી.
૨. હું આ મન નથી.
૩. હું સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છું.

ઉપરના વિચારો પર સતત ધ્યાન કરો. ચોવીસે કલાક સતત તમે સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છો એવો અનુભવ કરો. અનાદિ સંસ્કારોને કારણે થયેલા દેહાધ્યાસને દૂર કરવા માટે સતત સાધના જરૂરી છે. તમે દેહાધ્યાસથી પર થઈ શકો અને શરીર સહજ ક્રમમાં પોતાનું કાર્ય કરે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે તો તમારી સાધનાનો પોણો ભાગ તો સિદ્ધ થઈ ગયો કહેવાય. પછી તો મૂળ અવિદ્યાનો પરદો જ ખસેડવાનો રહ્યો અને એ તો ખૂબ સરળતાથી બની શકે એવું છે. હાલતાં ચાલતાં, હરતાં ફરતાં હમેશાં એવો જ અનુભવ કરો કે તમે સર્વવ્યાપક અનંત બ્રહ્મ છો. આ ખૂબ જ અગત્યનું છે. વિચાર, એકાગ્રતા અને શરીર કરતાં પોતાના આત્મતત્ત્વને અલગ માનવાની પ્રક્રિયા—આ બધું સાથે ચાલવું જોઈએ. આવા નકારાત્મક ધ્યાનમાં જ્ઞાની સમાધિમાં માત્ર નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં જ વસે છે. એને જગતનું ભાન રહેતું નથી.

---

૪૦. મહાવાક્યો પર ધ્યાન

મહાવાક્યો શ્રુતિઓનાં પવિત્ર વિધાન છે. એ ચાર મહાવાક્યો આ છે:

१ प्रज्ञानं ब्रह्म।

२ अहं ब्रह्माऽस्मि।

३ तत्त्वमसि।

४ अयमात्मा ब्रह्म।

પહેલું ઋગ્વેદના ઐતરેય ઉપનિષદમાંથી, બીજું યજુર્વેદના બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાંથી, ત્રીજું સામવેદના છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાંથી અને ચોથું અથર્વવેદના માંડૂક્ય ઉપનિષદમાંથી લેવામાં આવ્યું છે.

પહેલું લક્ષણવાક્ય છે. એ બ્રહ્મની પરિભાષા આપે છે. બીજું અનુભવવાક્ય છે. ત્રીજું ઉપદેશવાક્ય છે. એમાં ગુરુ શિષ્યને બોધ કરે છે. ચોથું સાક્ષાત્કારવાક્ય છે. પહેલું તત્ત્વબોધ જ્ઞાન, બીજું સાક્ષીજ્ઞાન, ત્રીજું શિવજ્ઞાન અને ચોથું બ્રહ્મજ્ઞાન આપે છે. તમે આમાંથી ગમે તે મહાવાક્ય લઈને ધ્યાન કરી શકો. [જુઓ નિર્ગુણ ધ્યાન.]

---

૪૧. સગુણ અને નિર્ગુણ ધ્યાન

[તુલના]

પ્રશ્નોપનિષદ, તપનીય અને કઠવલ્લી વગેરે બ્રહ્મના નિર્ગુણ ધ્યાનની રીતો ખૂબ જ ઊંડાણથી ચર્ચે છે. બ્રહ્મના ગુણોની ચર્ચા કરતાં બાદરાયણ બ્રહ્મસૂત્રમાં તેના ગુણ તરીકે આનંદમય, પ્રજ્ઞાશીલ અને નકારાત્મક ગુણ તરીકે અમાપ અને અવર્ણ્ય તરીકે વર્ણવે છે. બન્નેને પરબ્રહ્મ ગણીને તેમના ઉપરના ધ્યાનને નિર્ગુણ ઉપાસના ગણવામાં આવે છે. સગુણ અને નિર્ગુણ બ્રહ્મના ધ્યાન વચ્ચેનો તફાવત એ છે કે પહેલામાં ધ્યાની પેલા ગુણોને બ્રહ્મ સાથે સંકળાયેલા

રૂપમા જુએ છે, જ્યારે બીજામા એમ ન જોતા માત્ર તેના નિર્ગુણ પાસા ઉપર જ ધ્યાન આપે છે એટલે 'આનંદમય' આદિ વિશેષણો બ્રહ્મની પ્રકૃતિ જાણવા પૂરતા જ ઉપયોગના છે, જ્યારે સગુણ બ્રહ્મમા આ ગુણો પણ ધ્યાનવિષય બની રહે છે

નિર્ગુણ ગુણી

નિર્ગુણનો અર્થ એવો નથી કે બ્રહ્મનુ અસ્તિત્વ જ નથી અથવા એ શૂન્ય જ છે એનો અર્થ એવો સમજવાનો છે કે આ ગુણો બ્રહ્મમાં અસીમરૂપે વ્યાપેલા છે એનામા નાશવત પદાર્થોના નહી પણ સર્વકલ્યાણકર ગુણો વસે છે બ્રહ્મ તો નિર્ગુણગુણી છે, એટલે કે નિરાકાર હોવા છતા એ સાકાર છે પદાર્થની જેમ એનો આકાર સીમિત નહી અકલ્પ્ય છે અનતતાને કયો આકાર આપશો? કેટલાક લોકો બ્રહ્મ વિષે વિચિત્ર ખ્યાલો ધરાવતા હોય છે! એને વ્યવસ્થિત આકાર ગુણ કશુ જ નથી હોતુ એ શૂન્યતા હોય છે! આ લોકો ભયકર ભૂલમા હોય છે સદ્જ્ઞાનના આકર સાત્વન જેવા ઉપનિષદોનો એમણે અભ્યાસ નથી કર્યો હોતો ઉપનિષદો પૂર્ણ સત્ય છે, કારણ કે પ્રત્યેક વિચારક ચિંતક અને દાર્શનિકના તર્કની સરાણે એ સાચા ઊતરે છે એમની બુદ્ધિને એ સ્પર્શી જાય છે ને સાક્ષાત્કારના અનુભવ સાથે એ મળતા આવે છે આપણા ચિંતન કે તર્ક કરતા પણ એમનો મત વધારે વિશ્વાસલાયક હોય છે

પણ બ્રહ્મ વિષે ગમે તેમ બોલનાર લોકોએ સત્સગ નથી કર્યો હોતો દાર્શનિક વિચાર વિવેક ચિંતન અને દર્શન માટે અયોગ્ય એવુ જડ મન એમનું હોય છે બ્રહ્મ તો પૂર્ણતયા સૂક્ષ્મ છે એક વાળના હજારમાના હજારમા ભાગ કરતા પણ એની સૂક્ષ્મતા વધારે હોય છે બ્રહ્મ ઉપર ધ્યાન કરવા અને તેને

સમજવા માટે સૂક્ષ્મ, શાંત, નિર્મળ, તીક્ષ્ણ, વિશુદ્ધ, સ્પષ્ટ, એકાગ્ર, તીવ્ર બુદ્ધિ જોઈએ, પણ પેલા લોકો સંશયભાવનાના શિકાર થયેલા હોય છે નિષ્કામ સેવા દ્વારા એમણે પહેલાં તો મનને વિશુદ્ધ કરવું જોઈએ, ઉપનિષદોનો સ્વાધ્યાય કરવો જોઈએ, ચાર ગુણ મેળવીને જ્ઞાની અને સાચા સંન્યાસીઓનો સત્સંગ કરવો જોઈએ પછી જ એમની બુદ્ધિ શુદ્ધ થઈને એમને બ્રહ્મની બૌદ્ધિક સમજણ મળશે શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન દ્વારા જ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરી શકાય આ જ છે એકમાત્ર રાજમાર્ગ.

આમ, બ્રહ્મ અનેક પવિત્ર ગુણોથી સભર છે. એ તેજ પુંજ છે, પ્રજ્ઞાનઘન છે હિમાનન કરતાં પણ એ ખરેખર વધારે સઘન છે સગુણ ધ્યાનમાં ધ્યાની પોતાની જાતને ધ્યાનવિષય કરતાં સાવ અનગ માને છે એ ભગવાનને સર્વભાવે, નિઃશેષભાવે સમર્પિત થાય છે ભગવાન પ્રત્યે એને પૂર્ણ ભક્તિભાવ હોય છે જીવન જરૂરિયાતની સર્વ વસ્તુઓ અને સ્વયં જીવન માટે પણ એ ભગવાન ઉપર જ આધાર રાખે છે કોઈ પણ પ્રકારની સહાય માટે એ ઇષ્ટદેવતા પ્રતિ જ નજર માંડે છે એના માટે પોતાના જેવું કાંઈ રહેતું જ નથી પોતાના હાથ, પગ, ઇન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, સમગ્ર શરીર—બધું જ ઈશ્વરનું બની જાય છે પોતે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થઈ જાય એવો વિચાર એને ગમે જ નહીં એને તો સેવક તરીકે પોતાનું જુદું અસ્તિત્વ ગમે છે, જેથી પોતે પ્રેમ અને ભક્તિ સાથે સર્વદા ઈશ્વરની સેવા કરી શકે. અદ્વૈતવાદીની જેમ બ્રહ્મ–દુગ્ધમાં ભળી જનાર જીવ–સાકર થવાનું મન એને થતું જ નથી એને તો દુગ્ધ–સાકરનો આનંદ માણવો ગમે છે આને અશાંત સંકોચશીલ સાધના કહેવાય ધારો કે એક વર્તુળ છે તમે એના કેન્દ્રસ્થાને છો. તમારી જાતને સંકોચાવીને તમે સમગ્ર પરિઘના જ એક ભાગ—અંશરૂપ તમારી જાતને માનો છો આ થયો ભક્તિ અથવા સગુણધ્યાનનો

માર્ગ. ઘણા લાગણીશીલ પ્રકૃતિવાળાને એ વધારે અનુકૂળ આવે છે. ઘણા બધા માણસો આ ભક્તિના સાધનાપથ માટે જ લાયક હોય છે.

નિર્ગુણ ધ્યાનમાં સાધક પોતે જ પોતાની જાતને બ્રહ્મ તરીકે સ્વીકારે છે, જે બાહ્ય, ભ્રમણાત્મક વિશ્વાસે તેને તે શરીર, મન અને તેમની અહંતાના અવિદ્યાગ્રસ્ત પરિણામરૂપે ઘટાવે છે. એ સંપૂર્ણતયા પોતાના ઉપર જ આધાર રાખે છે. આવો સાધક પરમ વિશ્વાસ અને આત્મબળ સાથે પોતાના બ્રહ્મતત્ત્વનો સ્વીકાર કરે છે. એ માત્ર આત્માનું જ ચિંતન, તેના જ તર્ક, તેનું જ શોધન, વિવેકજાગૃતિ અને ધ્યાન કરે છે. એને સાકરનો સ્વાદ લેવાનું નહીં, સ્વયં સાકર બની રહેવાનું મન હોય છે. એને તદ્રૂપ થઈ રહેવું હોય છે. [તત્ત્વમસિ કે અહં બ્રહ્માસ્મિમાં વ્યક્ત થતા] બ્રહ્મ સાથે એને તદાકાર થવું ગમે છે. નિમ્ન જીવાત્માના વિકાસની આ પ્રક્રિયા હોય છે. ધારો કે એક વર્તુળ છે. એના કેન્દ્રમાં તમે ઊભા છો. આમાં તમે તમારી જાતને સાધના દ્વારા એટલી બધી વિકસાવો છો કે સમગ્ર પરિઘને તમે તમારામા સમાવી લો છો. સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ અને ઊંડી સમજણ, પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ અને તીવ્ર તર્કબળવાળા માટે જ આ ધ્યાનરીતિ કામની છે. બહુ જ ઓછા માણસો આના માટે લાયક હોય છે.

---

૪૨. 'અહં બ્રહ્માસ્મિ' પર ધ્યાન

તમે 'અહં બ્રહ્માસ્મિ'નું ગુંજન કરતા હો ત્યારે સતત એમ અનુભવો કે તમે શુદ્ધ-સચ્ચિદાનંદ-વ્યાપક આત્મા છો. એમ જ ખાલી હું કે બોલવાનો કશો અર્થ નથી. તમારા અંતરના અણુઅણુમાં એની સાથેની તદ્રૂપતાની અનુભૂતિ જાગવી જોઈએ. પછી એ

અનુભૂતિ ક્રમેક્રમે ગહનતર થતાં જતાં ઉચ્ચતર અનુભૂતિઓ મળતી જશે.

ચોવડો વાળેલો ધાબળો પાથરીને પદ્માસનમાં બેસો. મુખ પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખ રાખો ને સતત આ અનુભૂતિ માણો.

આત્મસંકેતવિધાન

૧ હું સર્વવ્યાપક અનંત પ્રકાશ છું—અહં બ્રહ્માસ્મિ.
૨ હું સર્વશક્તિમાન છું. ,,
૩ હું સર્વજ્ઞ છું. ,,
૪ હું સર્વવ્યાપક છું. ,,
૫ હું પરમ આનંદ છું. ,,
૬ હું પરમ તેજ છું. ,,
૭ હું પૂર્ણાનંદ છું. ,,
૮ હું ભાસ્કરોનો ભાસ્કર છું. ,,
૯ હું તેજનું તેજ છું. ,,

'અહં બ્રહ્માસ્મિ'નો ગુંજારવ કરતા હો ત્યારે આ વિચારો મનોમન રટતા રહો.

---

૪૩. સોહમ્ પર ધ્યાન

આ ૐના જેવું જ ધ્યાન છે. કેટલાક હંસો સોહમ્, સોહમ્ હંસઃ એવો મિશ્રમંત્ર લે છે. સોહમ્ધ્યાન શરૂ કરતાં પહેલાં 'નેતિ-

નેતિ' 'નાહમ્'—હું નથી, 'હું શરીર નથી'—એવો નકારાત્મક ભાવ લ્યો. સોઽહમ્ નો અર્થ છે 'હું તે છું,' 'હું બ્રહ્મ છું.' આ એક અગત્યનો મંત્ર છે. એનું વારવાર રટણ કરો. તમે સર્વવ્યાપક આત્મા છો એવું તમારા સમગ્ર આત્માએ અનુભવવું જોઈએ. તમારા મન, બુદ્ધિ, આત્મા—સમગ્ર અસ્તિત્વને એ એકાકારતાની અનુભૂતિ થવી જોઈએ. તો જ સોહમ્ મંત્રના સર્વ લાભ મળી શકશે આવું ધ્યાન સતત, ૨૪ કલાક ચાલવું જોઈએ. બુદ્ધિ કહે 'હું બ્રહ્મ છું, હું સર્વશક્તિમાન છું,' અને એ જ વખતે ચિત્ત કહેતું હોય કે 'હું કારકુન છું', મારામાં કશું જ નથી, છોકરીના લગ્નમા પૈસા માટે મારે શુ કરવાનું?' તો સાક્ષાત્કાર અસંભવ બની જાય છે. તમારે તમામ ખોટા સંસ્કાર ખોટી કલ્પનાઓ, નબળાઈઓ અને વહેમનો નાશ કરવો પડશે. વાઘના પંજામા સપડાયા હો ત્યારે પણ પ્રચંડ મનોબળ સાથે 'સોહમ્-સોહમ્' જ કહેવું જોઈએ. ત્યારે તમે ખરા વેદાંતી થવા કહેવાઓ. મન અને તેની અવિદ્યાને કારણે તમારું પતન થયું છે. એ અવિદ્યાએ તમને સીમિત બંધનમા બાંધી રાખ્યા છે. અવિદ્યાએ મન સાથે ભળી જઈને આ બંધન, સીમા અને નબળાઈ તમારા ઉપર લાદ્યા છે. અવિદ્યાના પરદાને હટાવી દો. સોહમ્ મંત્રની શક્તિ દ્વારા સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મમા વિરામો.

---

૪૪. અંતરંગ સાધના

જીવ અને બ્રહ્મનું એકત્વ દર્શાવનારા મહાવાક્ય 'અહં બ્રહ્માસ્મિ'નું ધ્યાન એટલે અંતરંગ સાધના. હું બ્રહ્મ છું એનો અર્થ એવો નથી કે આ શરીર પણ બ્રહ્મ જ છે. વ્યક્તિ અને વ્યક્તિતા

કદી બ્રહ્મ ન બની શકે. નેતિ નેતિ દ્વારા સર્વ ભ્રમણાત્મક પદાર્થોને બંધ કરી દીધા પછી જે વધે તે બ્રહ્મ. ખોટા-અસત્ય-અહંના મૂળ પાયામાં જે કૂટસ્થ સાક્ષી વસે છે એ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ હોય છે. ૐ અથવા પ્રણવ એ અહં બ્રહ્માસ્મિનું લઘુ શબ્દરૂપ છે. ૐ પરનું ધ્યાન એ અહં બ્રહ્માસ્મિ પરના ધ્યાન જેવું જ છે.

સાધના બે પ્રકારની હોય છે: અંતરંગ અને બહિરંગ.

ઘરના એકાંતમાં સાધનાખંડમાં બેઠા હોઈએ ત્યારે "અહં બ્રહ્માસ્મિ" પર ધ્યાન કરવાનું સહેલું હોય છે, પણ બહારના વાતાવરણના ઘોંઘાટમાં શરીર ફરતું હોય ત્યારે એ વિચારને જાળવી રાખવાનું ઘણું કપરું હોય છે. એક કલાકના ધ્યાન દરમ્યાન હું આત્મા છું એવો અનુભવ કરવાનો હોય ને બાકીના ૨૩ કલાક શરીરભાવમાં રહેવાનું હોય તો પેલી સાધના સાવ નિરર્થક બની જાય છે ને એમાંથી પ્રચ્છિત પરિણામ પણ પ્રગટતાં નથી. માટે જ તો પ્રત્યેક પળે તમારે આ વિચારમાં જાગ્રત રહેવાનું છે કે તમે બ્રહ્મ જ છો. આ એક જ વિચાર તમારા મનમાં તૈલધારાવત્ ચાલુ રહેવો જોઈએ. સંસારી મનનું સંપૂર્ણ વિશુદ્ધીકરણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક પરિવર્તન કરી નાખવાનું હોય છે. આવી સાધનાથી નવીન પ્રકારની વિચારધારા સર્જાય છે અને નવા જ પ્રકારનું મન ઉદ્ભવ પામે છે. ધ્યાનજીવન એ સંસારજીવનનું વિરોધી છે. એમાં બધું જ બદલાય છે. સતત, સઘન, ગહન સાધના દ્વારા જૂના સંસ્કારોનો નાશ કરીને નવા જ આધ્યાત્મિક સંસ્કારો સર્જવવાના હોય છે.

સાધના એટલે બ્રહ્મ સાથે તદ્રૂપતા, સચ્ચિદાનંદ કક્ષા અને સાક્ષાત્કારના ધ્યેયે આપણને લઈ જનાર આધ્યાત્મિક અભ્યાસ,

નિષ્કામ કર્મદ્વારા અહં બ્રહ્માસ્મિના ધ્યાન પ્રતિ દોરાવું એ બહિરંગ સાધના કહેવાય. સાધનચતુષ્ટય અને ષટ્સંપત્ આંતરિક હોય છે, કર્મ બાહ્ય હોય છે. શ્રવણ કરતાં મનન અને તેના કરતાં નિદિધ્યાસન વધારે સૂક્ષ્મ અને અંતરંગ કહેવાય. પતંજલિના રાજયોગમાં પણ અંતરંગ અને બહિરંગ એવા સાધનાના પ્રકાર જોવા મળે છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર એ બહિરંગ સાધના છે, જ્યારે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ અંતરંગસાધના છે.

---

૪૫. ધ્યાન અને કર્મ

[ત્રણ વિભાગ]

સમુચ્ચય સિદ્ધાંત

આત્મા, શરીર અને મનનો સમન્વય એટલે મનુષ્ય. આત્માનાં બે પાસાં છે: અપરિવર્તનશીલ અને પરિવર્તનશીલ. પહેલાને ઈશ્વર કહે છે, બીજાને જગત. જગત એ જગદીશ્વરના પ્રાકટ્ય વિના બીજું કાંઈ જ નથી. ગતિશીલ ઈશ્વર એટલે જગત. એનું અસ્તિત્વ નથી એમ નથી, પણ એ અસ્તિત્વ સાપેક્ષ છે.

આત્મા સર્વવ્યાપક, સર્વશક્તિમાન, પૂર્ણ આનંદમય, પૂર્ણ પ્રજ્ઞાનમય, સંપૂર્ણતયા પૂર્ણ અને પવિત્ર છે. એ સ્વેચ્છાથી જ આ જગતનાં નામરૂપ સ્વીકારે છે. એને કોઈ ઇચ્છા નથી હોતી, કારણ કે એનાથી બહારના કોઈ પદાર્થનું અસ્તિત્વ જ નથી. એની આ ઇચ્છા(ના અભાવ)ને શક્તિ કહે છે. એ છે ગતિશીલ આત્મા. નિર્ગુણ આત્મામાં શક્તિ સ્થિર હોય છે. સગુણમાં એ

ચૈતન્ય ક્રિયાશીલ હોય છે. આત્માને કોઈ ઇચ્છા નથી હોતી, કારણ કે એ સ્વયંસંપૂર્ણ હોય છે આત્મા કદી પદાર્થલક્ષી હોય જ નહીં. ઇચ્છા એટલે આકર્ષણ. આકર્ષણ અપૂર્ણતામાંથી જ પ્રગટે. આત્માને ઇચ્છા નથી એટલે જ કર્મ સહજ રીતે પ્રગટે છે. આત્માની ઇચ્છામાત્રથી બ્રહ્માંડનું સર્જન થાય છે. એની ઇચ્છા જ બ્રહ્માંડને ટકાવે છે ને નિયંત્રણમાં રાખે છે. મન અને શરીરના સીમિત અને બંધનકારક વિચારો સાથે એકરૂપતા માનવાને કારણે જ સંસારના લોકો અહંતા, ઇચ્છાઓ અને ડરમાં અહીંતહીં ફંગોળાઈને અથડાયા કરે છે. પોતાની મૂળ ચેતના વિશેના સીમિત વિચારનું જ નામ અહંતા.

દૃશ્ય કે અદૃશ્ય સર્વ અણુએ અણુમાં વ્યાપક આ એકત્વ— એક તત્ત્વનો—સાક્ષાત્કાર કરવો એ માનવજીવનનું ધ્યેય છે. આવું એકત્વ વાસ્તવમાં અસ્તિત્વ ધરાવે પણ છે; અવિદ્યા—અજ્ઞાનને કારણે આપણે એ ભૂલી ગયા છીએ. મન અને શરીરના બંધને આપણે બંધાયેલા છીએ એ વિચાર દૂર કરવો, અવિદ્યાના એ પરદાને હટાવવો એ જ તો સાધનામાં અગત્યનો પરિશ્રમ માગી લે છે. જો આપણે એકત્વનું દર્શન કરવાનું હોય તો વિવિધતા, અનેકત્વનો ત્યાગ કરવો જ રહ્યો એ તર્કશુદ્ધ વાત છે. આપણે સર્વવ્યાપક, સર્વશક્તિમાન છીએ—એ વિચાર સતત આપણા મનમાં ગુંજતો રાખવો જોઈએ. પછી ઇચ્છાઓ માટે પણ કોઈ સ્થાન નહીં રહે, કારણ કે લાગણીના કોઈ આકર્ષણને બદલે માત્ર પરમ પ્રશાન્ત ચિરંતન આનંદધારા જ રહેશે. મુક્તિની ઇચ્છા એ શબ્દ એક રીતે બરાબર નથી. મુક્તિ એટલે પરમ કક્ષાની પ્રાપ્તિ, જ્યાંથી આગળ કશું જ ન હોય. એ કક્ષા અત્યારે પણ છે. એ જ તો આપણી મૂળ પ્રકૃતિ છે. જે સ્વયં તમારી પ્રકૃતિ છે એની વળી ઇચ્છા કેવી? બાળકો, પૈસા અને આ લોક કે પરલોકના

સુખ જેવા દુન્યવી પદાર્થોની ઇચ્છા સાથે મુક્તિની ઇચ્છાનો પણ સંપૂર્ણતયા નાશ થવો જોઈએ અને તમામ કાર્યો વિશુદ્ધ તેમ જ વણલોપાયેલી, સહજ ઇચ્છાથી થવાં જોઈએ.

સાધના

તમે જ સર્વવ્યાપક, સર્વ કાંઈ છો—એવી સતત અનુભૂતિના અભ્યાસ સમી સાધના સંસારનાં સઘન કાર્યોની વચ્ચે પણ ચાલવી જોઈએ. ગીતાનો કેન્દ્રસ્થ—મુખ્ય—ઉપદેશ આ જ છે આ વાત તર્કની સામે પણ ટકી શકે છે, કારણ કે ભગવાન સગુણ અને નિર્ગુણ, અપરિવર્તનશીલ અને પરિવર્તનશીલ બન્ને છે. તમારું મન અને શરીર ભલે કાર્ય કરતાં, પરંતુ તમે એમનાથી પર, એમના નિયંતા સાક્ષી છો એવું અનુભવો. શરીર તમારો યંત્રરૂપી ટેકો છે. એના દ્વારા તમે કામ કરી રહ્યા હો તોપણ એ આધાર સાથે એકરૂપતા ન માની લેશો. જોકે આ માટે શરૂઆતમાં ધ્યાનનો આશ્રય લેવો પડે જ કોઈ અદમ્ય, અનન્ય પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિવાળો માણસ જ એની જરૂરિયાતને ટાળી શકે. સામાન્ય માણસ માટે તો એની અનિવાર્ય જરૂર રહે જ છે. ધ્યાન વખતે આ આધાર સ્થિર—સ્વ-સ્થ—હોય છે. એટલે જ તો એકત્વ અનુભવવા માટેનો આ સાધના-અભ્યાસ એકંદરે સરળ હોય છે, પણ સંસારી કાર્યો વચ્ચે આવી સાધના ઘણી મુશ્કેલ હોય છે, વિશુદ્ધ જ્ઞાનયોગ કરતાં કર્મયોગ વધારે મુશ્કેલ છે, છતાં એનો અભ્યાસ તો સતત રાખવો જ, આ ખૂબ જરૂરી છે, નહીં તો વિકાસની ગતિ ધીરી પડી જશે. થોડીવાર માટેની આત્મભાવની સાધના ને બાકીનો બધો જ સમય શરીરભાવ પ્રબળ હોય—એવી આછી સાધનાનાં ઝડપી અને નક્કર પરિણામ શાં આવે !



ધ્યાનના વિચાર સાથે ૐ જેવા પ્રતીકશબ્દનો યોગ કરવાનું વધારે સારું છે. એકત્વની અભિવ્યક્તિ માટે આ શબ્દ અનાદિકાળથી ભારતમાં પ્રયોજાતો આવ્યો છે, એટલે ૐકારનું રટણ અને તેના અર્થ ઉપરનું સતત ધ્યાન એ સર્વશ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે. આમ છતાં સ્વતંત્ર ને વિશુદ્ધ ધ્યાન માટે આપણે સવારસાંજ અમુક કલાક તો અલગ રાખવા જ જોઈએ.

સ્વતંત્ર ઇચ્છા વિરુદ્ધ જરૂરિયાત

આત્મા ચિરકાળથી પૂર્ણમુક્ત છે. મન અને શરીર બંધનમાં છે. માનસિક રાગદ્વેષને વશ થયેલા છીએ ત્યાં સુધી આપણે ભાગ્યના ગુલામ જ રહેવાના, પણ એની બેડીમાંથી આપણી જાતને મુક્ત કરીને આત્માની સાથે આપણું એકત્વ સિદ્ધ કરતાંની સાથે જ આપણે મુક્ત બની જઈએ છીએ. આત્મજ્ઞાનમાં આત્માની અને આપણી ઇચ્છા એકરૂપ બની જાય ત્યાં લગી આપણે ભાગ્યની ઇચ્છાના બંધનમાં જ બંધાયેલા રહેવું પડવાનું.

પણ મન અને શરીરભાવથી આપણે જેટલા ઉત્થાન પામીએ એટલા પ્રમાણમાં આપણી ઇચ્છાશક્તિ પ્રબળ અને મુક્ત બને છે ને એના દ્વારા વધારે ને વધારે દિવ્યતાનું પ્રાકટ્ય શક્ય બને છે.

ધ્યાન અને કર્મનો સિદ્ધાંત શ્રી અરવિંદે પણ પ્રસાર્યો છે.

પ્રકરણ ૪

ભાગ ૧ : ધ્યાન–પ્રયોગ–સંશોધન

[અદ્દભુત યોગાનુભવો]

ભાગ ૨ : યોગકથાઓ

ભાગ ૧

ધ્યાન-પ્રયોગ-સંશોધન

[અદ્ભુત યોગાનુભવો]

૧. ધ્યાનમાં તેજદર્શન

ધ્યાનમાં એકાગ્રતા જામ્યા પછી વિવિધ પ્રકારનો પ્રકાશ દર્શાવા માંડે છે. શરૂઆતમાં બે ભ્રમરો વચ્ચે ત્રિકુટિમાં એક તેજસ્વી, શ્વેત પ્રકાશબિંદુ દેખાય છે. આ ત્રિકુટિ એટલે સૂક્ષ્મ શરીરના આજ્ઞાચક્રનું સ્થાન. આંખો બંધ કરીને ત્રિકુટિમાં ધ્યાન એકાગ્ર થતાં સફેદ, પીળો, લાલ, ધૂમ્રમય, વાદળી, લીલો અને અન્ય વિવિધરંગી પ્રકાશ, વીજળીના ઝબકારા, અગ્નિતેજ, સળગતા અંગારામાંથી નીકળતી હોય એવી અતિ તેજોમય જ્વાળાઓ, આગિયા જેવો પ્રકાશ, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાઓ વગેરે દેખાવા લાગે છે. આ પ્રકાશ માનસિક ચિદાકાશમાં દેખાય છે. આ બધો તન્માત્રા-પ્રકાશ છે. દરેક તન્માત્રાને પોતાનો ખાસ રંગ હોય છે. પૃથ્વી તન્માત્રાનો પીળો, જલ તન્માત્રાનો શ્વેત, અગ્નિનો લાલ, વાયુનો ધૂમ્રમય અને આકાશનો નીલરંગ હોય છે. સામાન્યતયા પીળો અને સફેદ પ્રકાશ દેખાય છે. લાલ અને નીલરંગ ભાગ્યે જ દેખાય છે. ઘણીવાર સફેદ અને પીળા રંગનાં મિશ્રણ દેખાય છે. શરૂઆતમાં

મનશ્ચક્ષુ સામે શ્વેત તેજકણો તરતા જોવામાં આવે છે, આવું દેખાય ત્યારે સમજવું કે મન હવે વધારે સ્થિર થવા માંડયું છે અને એકાગ્રતા વધારે સિદ્ધ થઈ રહી છે. થોડા મહિના પછી એ તેજોબિંદુનું કદ વધશે અને સૂર્ય કરતાં પણ મોટો તેજોમય ગોળો દેખાશે. શરૂઆતમાં આવો પ્રકાશ સ્થિર નથી હોતો. એ મનશ્ચક્ષુ સામે આવીને તરત અદૃશ્ય થઈ જાય છે. મસ્તકના ઉપલા ભાગમાંથી અને બાજુમાંથી એ તેજના ઝબકારા થાય છે. એનાથી એક અસીમ સુખ અને વિશિષ્ટ પ્રકારના આનંદનો અનુભવ થાય છે અને વધારે ને વધારે પ્રકાશદર્શન કરવાની પ્રબળ ઇચ્છા જાગે છે. સતત, નિયમિત, દૃઢ, વ્યવસ્થિત અભ્યાસ સવારસાંજ બેથી ત્રણ કલાક જેટલો ચાલે તો આ પ્રકાશ વારંવાર અને ઘણા લાંબા સમય સુધી દેખાય છે. આવું પ્રકાશદર્શન આગળની સાધના માટે ખૂબ જ ઉત્સાહપ્રદ અને પ્રેરક નીવડે છે. આવા અનુભવોને કારણે ધ્યાનને વળગી રહેવાનું મન થાય છે. ભૌતિક કરતાં ઉચ્ચતર સ્તરનાં તત્ત્વોનું અસ્તિત્વ છે એવી ખાતરી આ પ્રકાશદર્શન દ્વારા થાય છે. તમને પ્રકાશદર્શન થાય છે એનો અર્થ જ એ કે તમે ભૌતિક સ્તર પસાર કરીને ઉચ્ચતર ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરી રહ્યા છો. આવો પ્રકાશ દેખાય ત્યારે તમે અર્ધચેતન અવસ્થામાં હો છો. તમે ભૌતિક અને દિવ્ય એ અવસ્થાઓની વચ્ચે જઈ પહોચો છો. આવું પ્રકાશદર્શન થાય ત્યારે શરીરને હલાવવું ન જોઈએ. તમારું આસન એકદમ સ્થિર રહેવું જોઈએ ને શ્વાસની ગતિ પણ ધીરી—એકદમ ધીરી કરી નાખવી જોઈએ.

ત્રિકોણ[પ્રકાશ]નું દર્શન

જે મિતાહારી હોય, જેણે ક્રોધ ઉપર કાબૂ મેળવી લીધો હોય, સંસાર પ્રત્યે જેનામાં મમત્વ ન હોય, જેણે ભોગેચ્છાઓને

નિયંત્રણમાં લઈ લીધી હોય, દ્વંદ્વોથી જે પર થયો હોય, અહંતા જેણે છોડી દીધી હોય, જે કોઈની સાથે આશિષ કે અન્ય કશાની આપલે ન કરતો હોય, એવા માણસને ધ્યાન વખતે ત્રિકુટિમાં ત્રિકાણ પ્રકાશનું દર્શન થાય છે.

સુષુમ્ણાનો પ્રકાશ

विशोका वा ज्योतिष्मति ।

(પાતંજલ યોગસૂત્ર ૧-૩૬)

સર્વ શોકથી પર એ પરમ તેજોમય (પર ધ્યાન દ્વારા સમાધિ પ્રાપ્ત થાય.) કેટલીક વાર ધ્યાનમા અતિશય ઝળહળતો, ઝગમગાટ-ભર્યો પ્રકાશ દેખાશે એના તરફ જોવાનું પણ તમને મુશ્કેલ થઈ પડશે. તમારી મનોદૃષ્ટિને આ પ્રચંડ પ્રકાશ તરફથી પાછી વાળી લેવાનું તમને મન થશે. આટલો ઝગમગ પ્રકાશ સુષુમ્ણાનો હોય છે.

પ્રકાશનાં વિવિધ રૂપો

તમને બે પ્રકારનાં સ્વરૂપો દેખશે : એક તો દેવતાઓનાં તેજોમય સ્વરૂપો અને બીજાં ભૌતિક સ્વરૂપો. સુંદર વસ્ત્રાલંકાર, પુષ્પમાળાઓ, ચાર હાથ અને આયુધો સાથે તમને તમારા માર્ગ-દર્શક કે ઇષ્ટ દેવનાં દર્શન થશે. વળી, સિદ્ધો અને ઋષિઓ પણ તમને માર્ગદર્શન આપવા માટે દર્શન આપશે. હાથમાં સંગીત-વાદ્યો લઈને ફરતાં દેવદેવીઓના મોટાં વૃંદ તમારી નજરે પડશે. સુંદર બાગબગીચા, ભવ્ય મહાલયો, નદીઓ, પર્વતો, સુવર્ણમંદિરો ને અવર્ણનીય પ્રાકૃતિક દૃશ્યોની હારમાળાઓ તમને દેખાવા માંડશે.

ચેતવણી

વ્યક્તિશઃ પ્રત્યેકના અનુભવો જુદા પડે છે. એક સાધકને જે અનુભવ થાય છે એ બીજાને ન પણ થાય. વળી, આવા અનુભવ થાય એટલે કેટલાક એમ માની લે છે કે આપણને આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ ગયો. પછી સાધના બંધ કરીને ઉપદેશ અને લોકસંગ્રહ માટે એ સમાજમાં ફરવાનું શરૂ કરી દે છે. આ એક અતિશય ગંભીર ભૂલ છે. આ કાંઈ સાક્ષાત્કાર નથી જ. આ તો તમારા ઇષ્ટદેવ તરફથી અપાયેલા અણસારા અને ઉત્સાહપ્રદ ચિહ્ન છે, જેથી તમને ખાતરી થાય કે હજી ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક દિવ્ય જીવન છે અને ઉત્સાહ સાથે એ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે દૃઢ, સતત, વ્યવસ્થિત સાધના આગળ ધપાવો. પણ તમે જેમ દુન્યવી પદાર્થોને દૂર કર્યા હતા તેમ આ અનુભવોને પણ અવગણીને તમારે દૂર હાંકી કાઢવાના છે. આવા અનુભવોને અંતિમ ન માનવા, ન એટલું બધું ધ્યાન આપવું. તમારું અંતિમ લક્ષ્ય છે બ્રહ્મ. એના સાક્ષાત્કાર પર જ તમારું સમગ્ર ધ્યાન કેન્દ્રિત થયેલું હોવું જોઈએ. કેટલાક માણસોને પ્રકાશદર્શન થોડા જ દિવસોમાં થવા લાગે છે, જ્યારે કેટલાકને છથી નવ માસ જેટલો સમય થઈ જાય છે. મનની સ્થિતિ, કક્ષા અને એકાગ્રતા ઉપર આનો આધાર છે.

દેહાધ્યાસ કેમ દૂર કરવો

નિર્ભયતા આત્મસાક્ષાત્કારમાંથી પ્રગટે છે. એ દૈવી સંપત્ છે. દેહાધ્યાસ અજ્ઞાનને કારણે હોય છે. શરીર પ્રત્યેના વધારે પડતા મમત્વને લીધે ભય લાગે છે. દેહાધ્યાસ દૂર કરવાથી ઘણે અંશે અને સાક્ષાત્કારથી તો એ સંપૂર્ણતયા દૂર થઈ જાય છે. મન દ્વારા

આ શરીર ઘડાયેલું છે, જેથી ઇન્દ્રિયો દ્વારા એ અનેક વસ્તુઓનો આનંદ માણી શકે.

સાધના

[શિવોઽહં ભાવના]

અનાદિ સંસ્કારોને કારણે માણસોમાં દેહાધ્યાસ ઘણો પ્રબળ હોય છે. ભય એ માણસના મુખ્ય પાંચ દેષમાંનો એક છે, જેને શિવોહમ્ ભાવનાથી દૂર કરી શકાય છે. એટલે કે શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ વ્યાપક, આત્મા સાથે તદ્રૂપતા અનુભવવાનો સતત અભ્યાસ કરવાનો. 'હું શરીર નથી,' એવા સતત વિચાર સાથે શરીર-ભાવનો અસ્વીકાર કરો, દેહાધ્યાસને મારો અને 'શિવોહમ્, શિવોહમ્—હું સર્વવ્યાપક સૂક્ષ્મ ચૈતન્ય છું'—એ સત્યવિધાન વારંવાર રટો. શિવોહમ્ ભાવના એ વાસ્તવમાં બીજું કાંઈ જ નહીં, પ્રણવ—ૐનું જ ધ્યાન છે.

(अ) નિદિધ્યાસન પદ્ધતિ

ૐકારનું ધ્યાન એ દેહાધ્યાસ જીતવાની સચોટ પદ્ધતિ છે.

तज्जपस्तदर्थभावनम् । (પાતંજલ યોગસૂત્ર, ૧–૨૮)

ૐકારનું ગુંજન અને તેના અર્થ ઉપરનું ધ્યાન (એ સમાધિનો સરળ રસ્તો છે). ગ્રામોફોનની જેમ માત્ર હોઠથી જ કરવામાં આવેલું તોતારટણ કદાચ મનને શુદ્ધ કરવામાં થોડો ફાળો આપે એ ઠીક, બાકી દેહાધ્યાસ—શરીરભાવથી પર તો તેનાથી ભાગ્યે જ થઈ શકાય. ઇન્દ્રિયપ્રિય પદાર્થોથી મનને દૂર કરવા માટે ખાસ નિદિધ્યાસન સાથે આત્મા ઉપર એકાગ્ર ધ્યાન જરૂરી છે. આ વખતે અંદર સર્વવ્યાપકતાનો ભાવ રાખવો, ઇચ્છા-

શક્તિના ઉપયોગ દ્વારા શરીર કરતાં તમે જુદા છો એમ અનુભવવા માટે પ્રબળ પ્રયાસ કરવો અને તમે સર્વ માનસિક પ્રવૃત્તિઓના સાક્ષી છો એવો વિચાર સતત નજર સામે રાખવો. આ બધી માનસિક પ્રક્રિયાઓ એકીસાથે ચાલવી જોઈએ. ખાલી આળસુ બનીને બેસી રહે અને દિવાસ્વપ્ન સેવ્યે દેહાધ્યાસ ઉપર વિજય નહીં મળે. તમે આત્મા છો એવી અનુભૂતિની સાધના સતત ચોવીસે કલાક ચાલવી જોઈએ. તમારાં દૈનિક કાર્યોની ધમાલ વચ્ચે પણ તમારે આટલો અનુભવ સતત કર્યા કરવો જોઈએ કે તમે સર્વ શારીરિક કાર્યો અને માનસિક સંકલ્પવિકલ્પના સાક્ષીરૂપ આત્મા જ છો—સાક્ષી, કૈવલ્ય, કેવલ, અસંગ, અકર્તા.

તમારે સવારસાંજ ત્રણ ત્રણ કલાક સાધના કરવી પડશે.

સાધનાના શરૂઆતના કાળમાં તમારે ઘોર સંઘર્ષનો સામનો કરવો જ પડશે, કારણ કે તમારે દેહાધ્યાસના જૂના, પ્રબળ સંસ્કારોનો ખૂબ જ બળથી સામનો કરવો પડશે. જૂના અને નવા સંસ્કારોની વચ્ચે હરહમેશ ઝઘડો થયા જ કરવાનો, પણ તમારે સહેજ પણ નિરાશ થવાનું નથી. સતત દૃઢ ઉત્સાહ સાથે કરવામાં આવેલી સાધના સઘન અને બળવાન બને છે. તમારે અસીમ ધીરજ, ચીવટાઈ, ખંત, દૃઢતા, આત્મશ્રદ્ધા અને આનંદી સ્વભાવ રાખવા જ પડશે

અલગતાનો ભાવ

સાધનાકાળ દરમ્યાન તમને એક દિવસ અનુભવ થશે કે તમે ખરેખર શરીરથી જુદા જ છો. તમને ભયમિશ્રિત આનંદનો અનુભવ થશે: આનંદ—નવા પ્રકાશની પ્રાપ્તિનો, ડર—કોઈક નવા અજાણ્યા પ્રદેશમાં પ્રવેશવાનો. તરતના જન્મેલા કુરકુરિયાની આંખો

તમને સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ કક્ષાઓ વચ્ચેના તફાવતોનો ખ્યાલ આવશે. પેલી ઉચ્ચતર ચેતનામાં ફરી પ્રવેશીને એ જ કક્ષામાં નિરંતર રહેવાની પ્રબળ ઝંખના જાગશે. જોકે શરૂઆતમાં આ નવીન ચૈતન્યકક્ષામાં ૩, ૫ કે ૧૦ થી વધારે મિનિટ નહીં ટકી શકાય. ઉપરાંત શરૂઆતમાં તો માત્ર ઇચ્છા કરીને જ તમે શરીરથી અલગ નહીં થઈ શકો. માત્ર સાધનાકાળ દરમ્યાન કદીક અકસ્માત્ અથવા ખાસ પરિશ્રમ કરવાથી મહિનામાં એકાદવાર આવો અનુભવ થશે. ધીરજ, દૃઢતા અને ખંત સાથે વળગ્યા રહેશો તો તમારી ઇચ્છા મુજબ તમે ભૌતિક ચેતનાથી અલગ થઈને આ ઉચ્ચતર કક્ષામાં, નવા સૂક્ષ્મ શરીરે, વધારે સમય રહી શકશો. પછી આ ભૌતિક શરીરની સાથે એકરૂપતા અનુભવવાની ભૂલનો ભોગ બનવાની જરૂર તમને નહીં રહે. દેહાધ્યાસ ઉપર તમે વિજય મેળવી ચૂક્યા હશો. પણ આ માટે તમે તમારી ઇચ્છાથી શરીરથી અલગ થઈને, ઉચ્ચતર કક્ષામાં પ્રવેશીને ત્યાં બેત્રણ કલાક રહી શકો એટલો અભ્યાસ તમે પતાવી લીધો હોવો જોઈએ. આટલું સિદ્ધ કરવા માટે મૌન અને એકાંત તદ્દન અનિવાર્ય છે. સંજોગવશાત્ તમે મૌન પાળી શકો તેમ ન જ હોય તો તમારે બને ત્યાં સુધી લાંબી વાતચીત, ઊંચો સાદ, મોટી મોટી વાતો, ખોટી ચર્ચાઓ અને બિનજરૂરી વાણી તદ્દન બંધ કરી દેવાં જોઈએ. સંસારથી બને એટલા છેટા જ રહેવું. વધારે પડતી વાતો કર્યા કરવાથી શક્તિનો દુર્વ્યય જ થાય છે. મૌન દ્વારા આ શક્તિને જાળવી રાખવામાં આવે તો એ ઓજ—આધ્યાત્મિક શક્તિમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. એનાથી પાછી સાધનામાં ખૂબ જ મદદ મળે છે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદના મત મુજબ વાણી એ 'તેજોમય વાક્' છે. અગ્નિના જડ ભાગમાંથી અસ્થિ બને છે, મધ્યમમાંથી મેદ અને સૂક્ષ્મમાંથી વાણી બને છે. આમ વાક્શક્તિ ખૂબ જ બળયુક્ત શક્તિ છે. આટલું યાદ રાખો, બરાબર યાદ રાખો.

૩ મહિના, ૬ મહિના કે એક દ વર્ષ સંપૂર્ણ મૌન પાળો. મહિનાઓ સુધી સતત મૌન ન પાળી શકાય તો રવિવારે કે બીજા દિવસે, ગાંધીજીની જેમ અઠવાડિયે એક દિવસ, મૌન પાળો. હિમાલયમાં ગંગોત્રી પાસે છેલ્લાં આઠ વર્ષથી બરફની વચ્ચે પણ સાવ નગ્નાવસ્થામાં રહેતા ને કાષ્ઠમૌન પાળતા શ્રી કૃષ્ણાશ્રમ જેવા મહાત્મામાંથી પ્રેરણા મેળવો. [કાષ્ઠમૌનમાં લેખિત શબ્દો કે બીજા કશાય ઇશારાથી આપણા વિચાર બીજાને દર્શાવવાના નથી હોતા.] તમે પણ આવા યશસ્વી કૃષ્ણાશ્રમ કેમ ન બની શકો? સતત, સખત અભ્યાસ દ્વારા તમે પણ તમારા શરીરથી આત્માને વારંવાર છૂટો પાડી શકશો. પછી તો એની ટેવ જ કેળવાઈ જાય છે. વિચારોને શાંત કરીને, મનને પ્રશાંત કરી દેતાંની સાથે જ શરીરથી અલગ થઈ રહેવાની ટેવ યંત્રવત્ રીતે કાબૂ મેળવી લે છે. પછી કોઈ મુશ્કેલી રહેતી નથી. મન તરત જ નવો ચીલો પકડીને નવી જ ભૂમિકામાં ચાલ્યું જાય છે.

(ચ) તિતિક્ષાપદ્ધતિ

કઠોર શરીરતિતિક્ષા દ્વારા પણ તમે દેહાધ્યાસ દૂર કરી શકો. શરીરની ચારે તરફ અગ્નિ પ્રગટાવીને એનો તાપ સહન કરવાનુ પંચાગ્નિ તપ આ દિશામાં મદદરૂપ થઈ પડે. ધરતી ઉપર ચારે દિશામાં ચાર અગ્નિ અને ઉપરનો સૂર્ય એમ પંચાગ્નિની વચ્ચે બેસીને ધ્યાન કરવાનું હોય છે. શિયાળાની અસહ્ય ઠંડી વચ્ચે નિર્વસ્ત્ર બેસીને ઠંડી સહન કરવાની ટેવ પાડવી એ બીજું તપ છે. આના દ્વારા સહનશક્તિ વધે છે. એ પ્રાપ્ત કરવાની બીજી પણ ઘણી લાંબીચોડી પદ્ધતિઓ છે. એમનો ઉદ્દેશ એક જ હોય છે: શરીરની સહનશક્તિ વધે. સાધક માટે જે સાધનચતુષ્ટય અનિવાર્ય હોય છે, એમાંની ષડ્સંપતમાં આ સહનશક્તિ એક અગત્યની બાબત છે.

રાજયોગ

(ક) કુંડલિનીપદ્ધતિ

રાજયોગી યમનિયમાદિ દ્વારા પોતાના મનને વિશુદ્ધ કરે છે. રાજયોગિક સંયમ દ્વારા એ મૂલાધારમાં સુતેલી કુંડલિનીને જગાડે છે. ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ એ ત્રણેયનું સંકલન એટલે સંયમ.

કુંડલિની શક્તિ જેવી બ્રહ્મનાડી એટલે કે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે એ સાથે જ ઇન્દ્રિયગમ્ય, બાહ્ય જગતનું ભાન પણ ઓસરી જાય છે ને આત્મા ભૌતિક ચેતનાથી તદ્દન અલગ થઈ જાય છે.

(ઙ) હઠયોગિક પદ્ધતિ

૧. કુંભક દ્વારા

પ્રલંબ કુંભકયુક્ત સખત અને સતત સાધના દ્વારા હઠયોગી કુંડલિનીને જગાડે છે. લાંબા કુંભકને કારણે પ્રગટેલી ગરમી વાયુની સાથે ભળીને કુંડલિનીને જાગ્રત કરે છે. પછી એ કુંડલિની મૂલાધારનું ભેદન કરીને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. આમ યોગી શરીરભાનથી પર થાય છે.

૨. ત્રિબંધ દ્વારા

દાઢીને છાતી સાથે દબાવીને, જાલંધરબંધ દ્વારા પ્રાણને નીચે લાવીને, મૂળબંધ દ્વારા અપાનની અધોગતિને રોકીને, અશ્વિનીમુદ્રા દ્વારા એ જ અપાનનું કુંભક દરમ્યાન મન સાથે ઉત્થાન કરીને, ઉડ્ડીયાનબંધ દ્વારા એ પ્રાણ–અપાનને શક્તિચાલન કરીને કુંડલિની સાથે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવીને, મૂલધારચક્ર ભેદીને ધીરે ધીરે સહસ્રારચક્રમાં પ્રવેશે છે. આવી હઠયોગિક પ્રક્રિયા દ્વારા એ દેહાધ્યાસ ઉપર જીત મેળવે છે.

ચક્રો વિષે થોડી વિગતોનું આલેખન અહીં અસ્થાને નહીં ગણાય. ચક્રો એ સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર રહેલાં શક્તિનાં વિવિધ કેન્દ્રો છે. ભૌતિક શરીરમાં એમને સમાંતર ચક્રો જોવા મળે છે; જેમ કે નાભિ, હૃદય, ગળું, ભ્રૂકુટિ વગેરે. બુદ્ધિ, સમજણ વગેરે જેમ ભૌતિક નહીં પણ લિંગ શરીરના ભાગ છે અને મગજમાં એમનું સ્થાન છે એમ આપણે સમજીએ છીએ, એવી જ આ ચક્રો અને ભૌતિક શરીરનાં કેન્દ્રોની સમાનતા છે. આમ ન હોય તો હઠયોગ સાવ અશક્ય બની જાય. નેતિ, ધોતી, બસ્તિ, નૌલી, કપાલભાતી, ત્રાટક આદિ ષટ્કર્મો દ્વારા વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રિદોષને દૂર કરીને તેમ જ શરીરનું સંપૂર્ણ વિશુદ્ધીકરણ કરીને હઠયોગી આધ્યાત્મિક વિકાસપથનાં પગથિયાં ચઢે છે.

એક મત એવો પણ છે જે માને છે કે શરીરનાં જુદાં જુદાં સ્થળે ધ્યાન કરવાથી ત્યાં ત્યાં મન એકાગ્ર થવાને કારણે સૂક્ષ્મ શરીરમાં જે શક્તિકેન્દ્રો સર્જાય છે એ જ ચક્રો. ત્રીજો મત એવો છે કે આ ચક્રો ભૌતિક શરીરમા પણ હોય છે જ.

(ઈ) પ્રતિપક્ષભાવના પદ્ધતિ

મનમાં જો કોઈ અનુચિત વિચાર જાગે એનો વિરોધી વિચાર તરત જ જગાડીને ડરને એકદમ નાબૂદ કરો, સતત હિંમત વિષે જ વિચારવું. ડર એ એક પ્રકારનો વિકાર જ છે, અવિદ્યાને કારણે સર્જાતો અપ્રાકૃતિક અને ક્ષણિક વિકલ્પ છે. હિંમત જ તમારું મૂળ તત્ત્વ છે. એ સહજ અને સનાતન છે. તમે પૂર્ણ શક્તિશાળી છો એવો વિચાર સતત કરતા રહો. હિંમતવાન માણસો અને તેમનાં કાર્યોનો જ વિચાર સતત કરતા રહો.—આ સદ્‌ગુણ તમારી પાસે અતિવિપુલ પ્રમાણમાં છે એવી કલ્પના કરો, અનુભવ કરો. હિંમત, બળ, શક્તિ એ શબ્દો

મનોમન અનેક વાર રટતા રહો. આથી લાંબે ગાળે પેલો ડરનો નકારાત્મક ભાવ ચાલ્યો જશે ને તમારામાં અસીમ હિંમતબળ પ્રગટશે. એ ડર ચાલ્યો જતાં દેહાધ્યાસ ચાલ્યો જઈને શરીરથી અલગ થવાનું સરળ બની જાય છે. કોઈ ડાકુને યોગ્ય, પવિત્ર, વાતાવરણમાં રાખવામાં આવે તો તેને ખૂબ જ જલદીથી સાક્ષાત્કાર થાય છે, કારણ કે મૃત્યુ દ્વારા શરીર ગુમાવવાનો ડર એને હોતો જ નથી. શરીરભાનથી પર થવા માટે જે મહત્ત્વપૂર્ણ ગુણ એટલે કે લાયકાત જોઈએ એ એની પાસે પહેલેથી જ હોવાથી એ ખૂબ લાભકારક થઈ પડે છે. ડાકુ રત્નાકર મહર્ષિ વાલ્મીકિ બની ગયેલો. જગાઈ અને મધાઈ એ બેય ડાકુઓ ગૌરાંગ ચૈતન્યના સહુથી પહેલા શિષ્ય બન્યા હતા. ડરપોક માણસ સંન્યાસ માટે બિલકુલ લાયક નથી હોતો. ચાર માણસો જંગલમાં થઈને પસાર થતા હતા. એમાનો એક વધારેમાં વધારે ડરપોક હોવા છતાં ઢોંગ એવો કરતો કે જાણે પોતે ખૂબ જ નીડર અને હિંમતવાન છે. એ લોકોને થોડે દૂર એક વાઘ દેખાયો. પેલાએ કહ્યું : "જેમને વાઘનો ડર લાગતો હોય એ મને વળગી પડો." વાસ્તવમાં એનો આશય એવો હતો કે પોતાની આસપાસ વળગી રહેલા ત્રણ માણસોને વાઘ ખાઈ જશે તો પોતે બચી જશે. આવા માણસો સાધુત્વ માટે સાવ ગેરલાયક હોય છે.

(ફ) આંતરમનપદ્ધતિ

[માનસિક ક્રિયા]

પદ્માસન, સિદ્ધાસન કે સુખાસનમાં બેસો. મનને પરમ દૃઢતાપૂર્વક મૂલાધારમાં સઘન રીતે એકાગ્ર કરો. જાણે કે તમે એ મૂલાધારચક્રમાંથી સ્વાધિષ્ઠાન તરફ સૂક્ષ્મ શરીરે ગતિ કરી રહ્યા છો એવી કલ્પના કરો.

થોડાં સપ્તાહ સુધી આ માનસિક ક્રિયા પ્રચંડ બળ, ઉત્સાહ અને અથાગ પરિશ્રમ સાથે કરતા રહો. આ પદ્ધતિ દ્વારા પણ તમે શરીરભાનથી પર અને દેહાધ્યાસથી મુક્ત થઈ શકશો.

(ग) ગીતાપદ્ધતિ

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥

(ગીતા, ૨-૨૩)

ગીતાનો આ બહુ અગત્યનો શ્લોક છે. એનો અર્થ આવો થાય :

આ આત્માને શસ્ત્રાદિ છેદી શકતાં નથી.
એને અગ્નિ બાળી શકતો નથી.
એને પાણી ભીંજવી શકતું નથી.
એને વાયુ સૂકવી શકતો નથી.

આ શ્લોકના અર્થ અને કેન્દ્રસ્થ ભાવ પર સતત એકાગ્ર ધ્યાન કરો. તમે વજન—દ્રવ્યયુક્ત ભૌતિક શરીર નહીં, પણ સર્વવ્યાપક પ્રજ્ઞા—બુદ્ધિતત્ત્વ જેવું સૂક્ષ્મ તત્ત્વ છો એવો અનુભવ કરો. આ શ્લોકનું મનોમન અનેકવાર રટણ કરો. એના અર્થનો વિચાર કરો. વારંવાર એનું પરિશીલન કરો. આ શરીર માત્ર ઓવરકોટ છે, ઉપરનો અંચળો છે, ઓશિકાનો ગલેફ અને નાળિયેરના ઉપરનું છોડિયું છે એવું વિચારો. વારંવારના ચિંતન-પરિશીલનથી તમે સહેલાઈથી દેહાધ્યાસથી પર થઈ શકશો. આને માટે જરૂરી છે સખત અભ્યાસ, સતત સાધના. 'હોતી હૈ, ચલતી હૈ'વાળું જીવન જીવવું ને સિદ્ધિ મેળવવી એ બેય એકીસાથે

નહીં બને. એનાથી કશું નહીં વળે. એક જ જગાએ બેઠી ત્રણ વર્ષ જામી જ જાઓ. દૈનિક કાર્યક્રમનું આયોજન કરો. ગમે તે હિસાબે પણ એ કાર્યક્રમને શબ્દશઃ અનુસરો તમને સફળતા મળશે જ. હતાશ ન થશો, નિરાશ ન બનશો. હમેશાં આનંદ-મગ્ન જ રહો.

૩. સઘનીકરણ . સિદ્ધિ

પહેલાં તો શરીરભાવથી અલગ થાઓ. પછી મન સાથે એકરૂપ થાઓ. આટલું થતાં જેમ ભૌતિક શરીર સાથે એકરૂપ થવાને કારણે સ્વેચ્છાપૂર્વક તમે ભૌતિક સ્તર ઉપર કાર્ય કરી શકો છો એ જ રીતે માનસકક્ષાએ પણ તમે સ્વેચ્છાએ કરી શકશો. એકાગ્રતા દ્વારા શરીરભાવથી પર થાઓ, ઉત્થાન પામો. ધ્યાન દ્વારા તમે માનસકક્ષાથી પર થાઓ ને છેવટે સમાધિ દ્વારા બ્રહ્મ સાથે તદ્રૂપ બની જાઓ. અંતિમ આનંદસાક્ષાત્કાર માટેની આ છે ત્રણ અંતરંગ સાધનાઓ.

સૂક્ષ્મ શરીરની યાત્રા

સાદી ઇચ્છા કરીને પણ તમે સૂક્ષ્મ શરીરે ગમે તે સ્થળે જઈ શકો, એટલું જ નહીં, તન્માત્રાઓના સાગર—પંચભૂતોના વિશ્વવ્યાપક સમૂહ—માંથી અથવા તમારા વ્યક્તિગત અહંકારમાંથી જરૂરી પંચભૂત તત્ત્વો—તન્માત્રાઓ—એકઠાં કરીને કોઈપણ જગાએ તમે તમારું શરીર પણ સર્જી શકો છો!* આ

* એ તો કે દેહાધ્યાસથી પર થનાર સાધક ઇચ્છે તે જગાએ સૂક્ષ્મ શરીરે જઈ શકે છે ; ત્યાં પોતાના પાંચભૌતિક શરીરને સઘન આકાર પણ આપી શકે છે આ કોરી કલ્પના નહીં, પણ અનુભવસિદ્ધ વાસ્તવિકતા છે —અનુ

પ્રક્રિયાની વિવિધ કક્ષાઓની ગૂઢ અને ઊંડી રીતો, વિગતો અને તેમની વચ્ચેના કાર્યકારણસંબંધનું જ્ઞાન ધરાવનારા યોગીઓ અને ગૂઢ વિદ્યાના જ્ઞાતાઓ માટે તો આ આખી પ્રક્રિયા સાવ સરળ જ હોય છે, પણ આ જગતમાં ભટકનારાં, વિવિધ મોહ, વાસનાઓ અને લાગણીઓવાળાં ભૌતિક માનવપ્રાણીઓને તો આ પ્રક્રિયા અદ્‌ભુત લાગે છે. સૂક્ષ્મ શરીરની પ્રક્રિયા જેને ફાવી જાય એવાને માટે બીજાઓના વિચારની સૂઝ અને વિચારસંક્રમણ પણ સરળ બની જાય છે. એકાગ્ર થયેલાં મન-સૂ-કિરણો સખત અસ્થિને ભેદીને પાર જતા એક્સ-રેની જેમ અપારદર્શક જાડી દીવાલોનાં સોંસરાં નીકળી જાય છે.

ચેતવણી

પણ આ સિદ્ધિ તમારું અંતિમ ધ્યેય નથી. આમાં તમારી જાતને અટવાઈ જવા દેશો નહીં. એથી તમારો આગળનો આધ્યાત્મિક વિકાસ રોકાઈ જશે. આ સિદ્ધિઓથી સંપૂર્ણતઃ દૂર રહો.

---

૪. અનાહત નાદ

ધ્યાનચક્રને પ્રારંભે સાધકને જે ગૂઢ અવાજ સંભળાય છે તેને અનાહત નાદ કહે છે. એના ઉપર એકાગ્ર થવું તેને નાદાનુસંધાન કહે છે. પ્રાણાયામને કારણે થયેલી નાડીશુદ્ધિનું આ ચિહ્ન છે. એક લાખ વખત "હંસો સોહમ્" એ અજપા ગાયત્રીમંત્ર જપવાથી પણ આ નાદ સાંભળી શકાય છે. કાન બંધ કરીને કે કર્યા વગર આ અનાહત શબ્દ જમણા કાને સંભળાય છે. કાનમાં

બે અંગૂઠા દબાવીને—યોનિમુદ્રા કરીને—બંધ કાને સાંભળવામાં આવતો અનાહત નાદ એકદમ સ્પષ્ટ સંભળાય છે. પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમાં બેસીને અને બન્ને અંગૂઠા વડે બન્ને કાન બંધ કરીને ધ્યાનપૂર્વક એ નાદને સાંભળો. કદીક ડાબા કાને પણ એ સાંભળી શકાશે, પણ માત્ર જમણા કાને જ સાંભળવાનો અભ્યાસ રાખો. એનું કારણ એ છે કે નાકના જમણા ભાગમાં સૂર્યનાડી—પિંગલા નાડી—હોવાથી જમણી બાજુએ એનો વધારે પ્રભાવ પડે છે. અનાહત નાદને ૐકારધ્વનિ પણ કહેવામાં આવે છે. આ નાદ હૃદયમાં રહેલા પ્રાણના સ્પંદનને કારણે પ્રગટતો હોય છે.

દસ પ્રકારના નાદ

નાદ દસ પ્રકારના હોય છે. પહેલો *ચિણી*, બીજો *ચિંચિણી*, ત્રીજો ઘંટનો, ચોથો શંખનો, પાંચમો તંત્રી[વીણા]નો, છઠ્ઠો કાંસીજોડાનો, સાતમો બંસરીનો, આઠમો ભેરીનો, નવમો મૃદંગનો અને દસમો મેઘગર્જના જેવો અવાજ હોય છે.

મૌનનો નાદ

સાધનાની સોપાનશ્રેણીના ઉપલા સોપાન અનાહત નાદે તું પહોંચે એ પહેલાં તારે સાત રીતે તારા અંતરાત્માનો અવાજ સાંભળવો પડશે. પહેલો નાદ ચક્રવાકોથી અલગ થતી વખતે ગાતા ચક્રવાકના વિરહગાન જેવો મધુર, બીજો ઝગમગતા તારલાઓને જગાડતા ધ્યાનીઓના રજતમંજીરાના રણકાર જેવો, ત્રીજો પોતાના વિશાળ શંખલામાં કેદ થયેલા કોઈ સાગરી ભૈરવભૂતના સરળ પણ એક-ધારા ને મધુર ગુંજર જેવો, ચોથો વીણાની સ્વરધારા જેવો, પાંચમો બંસરીની સુરલહરીઓ જેવો, એમાંથી પરિવર્તન પામીને છઠ્ઠો રણશિંગાના ઉદ્ઘોષ જેવો ને છેવટનો સાતમો ઘેરા વાદળના

અઘોર ગડગડાટ જેવો હોય છે. એકમીજામાથી પરિવર્તન પામતા આ નાદ ગડગડાટ વેરીને અંતે સૂનકાર વ્યાપી જાય છે.

લયયોગ

[અનાહત નાદ ઉપર એકાગ્રતા]

ધારણા એટલે બાહ્ય પદાર્થો અથવા તો કોઈ વિચાર અથવા અનાહત નાદ ઉપર સંપૂર્ણ સઘન એકાગ્રતા. આની સાથે બાહ્ય વિશ્વ કે આંતરિક ઇન્દ્રિયગમ્ય જગત બન્નેમાથી મનનું સાવ અલગ થઈ રહેવું એટલે કે પ્રત્યાહાર જોડાય એટલે ધારણા સંપૂર્ણ બને.

એની સાધના

પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમા બેસો. અંગૂઠા વડે બન્ને કાન બંધ કરીને યોનિમુદ્રાનો અભ્યાસ કરો. જમણા કાન દ્વારા અંદરનો અવાજ સાભળો. એ સાભળવાથી બહારના તમામ અવાજો પ્રત્યે બધિર બની જવાશે. વચ્ચે આવતા તમામ અવરોધો ઓળંગી જવાથી પંદરેક દિવસમા તમે તુરીયાવસ્થામાં પ્રવેશી શકશો. અભ્યાસની શરૂઆતમા તમને મોટા અવાજ સાભળવા મળશે. ક્રમે ક્રમે એ તીવ્ર થતા જશે તેમ તેમ એ વધારે સૂક્ષ્મ રીતે સંભળાશે. આ અંગ ઉપરાંત બહાર પણ સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ, તીવ્ર અને ઝીણા એવા સૂરો વચ્ચે તફાવત પારખતા તમારે શીખી લેવું જોઈએ, જેથી અંતરના નાદોમા થતા ફેરફાર તમે સરળતા પારખી શકો. પણ આ સાથે તમારે એ ધ્યાન પણ રાખવાનું છે કે મન બાહ્ય પદાર્થો ને તેમના અવાજો પ્રતિ વિકેન્દ્રિત ન થઈ જવું જોઈએ.

શરૂઆતમા એક નાદ ઉપર એકાગ્ર થયેલું મન પછી એ જ નાદ સાથે તદ્રૂપ થઈ જાય છે. પછી દૂધ અને પાણી જેમ એકરૂપ

બની જાય છે તેમ મન પણ ચિદાકાશ સાથે એકરૂપ બની જઈને બહારની તમામ અસરો પ્રતિ બધિર બની જાય છે. બહારના તમામ પદાર્થો પ્રત્યે બેધ્યાન બનીને, સર્વ મોહેચ્છાઓ પર નિયંત્રણ મૂકીને, સતત અભ્યાસ દ્વારા મનોનાશ કરનારા નાદ ઉપર એકાગ્ર થવું જોઈએ. તમામ કાર્ય અને વિચારોથી પર થઈને એ નાદ ઉપર એકાગ્ર થવાથી એમાં તદ્રૂપ થઈ જવાય છે. પુષ્પમાંથી મધ ચૂસનારી મધમાખ જેમ સુગંધ વગેરે પ્રતિ બેધ્યાન રહે છે એ જ રીતે ચિત્ત પણ પોતાની ચંચળતા ત્યજીને નાદમાધુર્ય સાથે એકરૂપ બની જાય છે. મોરલીના નાદમાં લીન થઈ જતા નાગની જેમ ચિત્તરૂપી સર્પ પણ બાકીના તમામ પદાર્થોથી વિમુખ થઈ જઈને, બેધ્યાન થઈ જઈને માત્ર નાદ ઉપર જ લીન થાય છે. ઇન્દ્રિયપ્રિય પદાર્થોના આનંદવૈભવરૂપી વનમાં આડેધડ અથડાતા પાગલ હાથીને જેમ અંકુશ કાબૂમાં રાખે છે તેમ ચિત્ત પણ નાદાંકુશથી વશ થઈ રહે છે.

નાદ એ ચિત્તહરણને પકડી બાંધવા માટેની જાળની ગરજ સારે છે. મનનાં મોજાં માટે એ કિનારાનું કામ કરે છે. બ્રહ્મરૂપી પ્રણવમાંથી પ્રગટતો નાદ આનંદમય પ્રકૃતિનો હેતુ છે. મન એમાં તદાકાર થઈ જાય છે. એ છે વિષ્ણુનું સર્વોચ્ચ સિંહાસન. જ્યાં સુધી એ નાદ ચાલુ હોય છે ત્યાં સુધી મનનું અસ્તિત્વ હોય છે ને નાદ બંધ થતાની સાથે જ એનો તુરીયાવસ્થામાં લય થઈ જાય છે. પછી એ નાદ બ્રહ્મમાં વિલય પામી જાય છે. આ નાદ-વિહીન—શૂન્યાકાર સ્થિતિ એ સર્વોચ્ચ સ્થિતિ છે. પ્રાણ સાથેના મનના કર્મસંબંધ અને પરિણામે નાદ પરના સતત એકાગ્ર ધ્યાન દ્વારા નાશ પામવાથી એ નિર્ગુણ અને વિશુદ્ધ પરબ્રહ્મમાં વિલીન થઈ જાય છે એમાં કોઈ જ શંકા નથી. તમામ વિચારો, સંકલ્પ-વિકલ્પો અને જાગૃતિ-સુષુપ્તિ-સ્વપ્નાદિ ભૂમિકાઓમાંથી

મુક્ત થયેલા તમે મૃતવત્ બની રહેશો.* તમે મુક્ત બનશો પછી આ શરીર ખરેખર કાષ્ઠવત્ બની રહેશે અને ઠંડી-ગરમી, સુખ-દુઃખ આદિ દ્વંદ્વો એને સ્પર્શશે પણ નહીં. કોઈ પદાર્થ જોવાનો ન હોય છતાં આંતર્દષ્ટિ એકાગ્ર બની રહે, પ્રયાસ વિના પણ પ્રાણ સ્થિર થઈ જાય અને કોઈ (અંતર્બાહ્ય) આધારના ટેકા વગર પણ ચિત્ત અચળ બની જાય, ત્યારે તમે સ્વયં બ્રહ્મ બની રહેશો (બ્રહ્મવિદ્ બ્રહ્મ).

જો ગુરુ દીક્ષા આપે તો આગળના નવે નાદોનો અનુભવ કર્યા વગર જ તમે દશમો નાદ સાંભળી શકશો. પહેલા નાદે શરીર કિંકિણી બને છે, બીજા નાદે શરીર ઉપર અસર કરે એવું ભંજન—ભાંગવાની ક્રિયા—થાય છે, ત્રીજા નાદે ભેદન, ચોથા નાદે મસ્તક ધ્રૂજી ઊઠે છે, પાંચમા નાદે તાળવામાંથી થૂંક ઝરવા માંડે છે, છઠ્ઠા નાદે અમૃત સ્રવે છે, સાતમા નાદે વિશ્વની વસ્તુઓનું ગૂઢ જ્ઞાન થવા મંડે છે, આઠમા નાદે પરાવાક્ (પરાવાણી—દિવ્યવાણી) સંભળાય છે, નવમા નાદે શરીર અદૃશ્ય બને છે અને વિશુદ્ધ દિવ્ય અંતશ્ચક્ષુ સર્જાય છે ને દસમા નાદે પરબ્રહ્મ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. મન નાશ પામે, સદ્‌ગુણ-દુર્ગુણાદિ દ્વંદ્વો નષ્ટ થઈ જાય, ત્યારે તમે પરમ આનંદમય, અમાપ, સનાતન, નિર્મલ, વિશુદ્ધ બ્રહ્મ તરીકે પ્રકાશવા માંડશો. ૐ

* છતાં આ મૃતવત્ અવસ્થા આ ભૌતિક જીવન અને શ્વાસના કોરા આવનજાવન કરતાં ઘણી ઘણી વધારે જીવનમય, અક્રિયાશીલ છતાં ક્રિયાશીલ,-સ્પંદનમય અને ચૈતન્યદ્યુક્ત હોય છે.—અનુ.

૫. પરમ તેજસ્વી પ્રકાશ

ઘણીવાર ધ્યાનસમય દરમ્યાન તમને સૂર્ય કરતાં મોટાં અતિ તેજોમય, ઝગઝગાટયુક્ત પ્રકાશવર્તુળ દેખાશે. એ શ્વેતવર્ણા હોય છે. શરૂઆતમાં તો એ ઊગીને તરત જ ઓસરી જાય છે, પછી સ્થિર થવા માંડે છે અને એકાગ્રતાની કક્ષા પ્રમાણે દસ મિનિટથી કલાક લગી રહે છે. ત્રિકુટિમાં ધ્યાન કરનારને એ તેજ ત્રિકુટિમાં જોવા મળે છે, પણ જેઓ સહસ્રારચક્રમાં ધ્યાન કરે છે તેમને આ પ્રકાશ મસ્તકના એ ઘુમ્મટમાં દેખાય છે. ઘણીવાર તો આ પ્રકાશ એટલો બધો તેજસ્વી અને આંખ આંજી નાખતો હોય છે કે એના તરફ જોવાનું માંડી વાળીને ધ્યાન વિકેન્દ્રિત કરી દેવું પડે છે. કેટલાકને આનો ડર લાગે છે ને હવે કેમ આગળ વધવું ને શું કરવું એ એમને નથી સમજાતું. આવા લોકો માર્ગદર્શન માટે મારી પાસે આવે ત્યારે હું કહેતો કે ગભરાઈ કદી નહીં મળેશે એવો આ એક નવીન અનુભવમાત્ર જ છે. સતત અભ્યાસ દ્વારા મનને હમેશાં એકાગ્રતામાં રાખવાથી એ ટેવાઈ જશે અને ડર ચાલ્યો જશે. અભ્યાસ સતત આગળ ચાલવો જોઈએ. કેટલાક ત્રિકુટિમાં, કેટલાક હૃદય પર, તો કેટલાક સાધકો સહસ્રારમાં ધ્યાન એકાગ્ર કરે છે. આ વ્યક્તિગત રસ અને રુચિનો સવાલ છે. ત્રિકુટિમાં ધ્યાન કરીને મનને એકાગ્ર અને સંયમિત કરવાનું વધારે સરળ છે. તમને જો ત્રિકુટિધ્યાનનો અભ્યાસ હોય તો એને જ વળગી રહો. એમાં પછી વારંવાર ફેરફાર ન કરશો. સ્થિરતા ખૂબ જ જરૂરી છે. ધ્યાનના આરંભમાં જે પદાર્થો, સત્ત્વો અને તત્ત્વો સાથે તમે સંપર્કમાં આવો છો એ બધાં સૂક્ષ્મ જગતનાં હોય છે. ભૌતિક અંચળા વિનાના માનવો જેવા જ એ હોય છે. એમનામાં પણ મનુષ્યના જ જેવી ઇચ્છાઓ, ઝંખનાઓ, પ્રેમ, ધિક્કાર વગેરે

હોય છે. એમનાં શરીર સૂક્ષ્મ હોય છે. એ સ્વેચ્છા મુજબ વિહરી શકે છે. એમનામાં ભલે સહેજ ઊતરતી કક્ષાની પણ શૂન્યમાંથી સઘન પદાર્થોનું સર્જન, શરીરપરિવર્તન, અદશ્યીકરણ, ગુણાંકન, દૂરદર્શન વગેરે સિદ્ધિશક્તિઓ આવે છે. અંતશ્ચક્ષુ સામે જે વિવિધ તેજવર્તુળો અને અન્ય તેજોમય મૂર્તિઓ દેખાય છે એ ખરેખર તો મનોમય કે અન્ય ઉચ્ચતર કક્ષાના દેવતાઓ હોય છે, જે દર્શન આપીને આપણને ઉત્સાહ આપવા ઇચ્છતા હોય છે. ઉપરાંત, આવાં તેજોમય રૂપોમાં વિવિધ શક્તિઓ પણ પ્રગટ થાય છે. એમનું સન્માન કરો. એમની પૂજા કરો. એ દર્શન આપે એ સાથે જ એમની મનોમન પૂજા કરી લો. દેવદૂતો એ મનોમય કે એથી ઉચ્ચતર કક્ષાનાં સત્ત્વો હોય છે. એ પણ મનશ્ચક્ષુ સામે દેખાય છે.

પાંચભૌતિક શરીરમાથી આત્માને છૂટો પાડવામાં ઇષ્ટદેવતા તરફથી અદશ્ય મદદ મળી રહી છે એવું પણ તમને ઘણીવાર લાગશે. એ અદશ્ય શક્તિ તમને શરીરમાથી છૂટા પાડવાની સાથે ભૌતિક કક્ષાથી પર ઉચ્ચતર ચૈતન્યભૂમિકામાં લઈ જવામાં મદદ કરશે. આ બધી પ્રક્રિયાઓનું તમારે ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ.

આ બધાં દશ્યો જોવામાં તમારો સમય બગાડશો નહીં. એ તો માત્ર બેટી જિજ્ઞાસાવૃત્તિ જ કહેવાય. પરાભૌતિક, આધિભૌતિક વિશ્વ અને સઘન—નક્કર બ્રહ્મનું અસ્તિત્વ છે એની ખાતરી કરાવીને ઉત્સાહ આપવા માટે જ આ દર્શનો થાય છે. આવાં ચિત્રોને પણ એક બાજુ પર મૂકતા જાઓ. તમારા મનને તમારા અંતિમ લક્ષ્યમાં જ એકાગ્ર કરો. આગળ વધો. પરમ બળ અને ગંભીરતા સાથે આગળ વધતા જ જાઓ.

તમે ઊંઘવાનું શરૂ કરો કે તરત જ સહેજ પણ પ્રયાસ વિના

સ્તર ઓળંગવાની તૈયારીમાં હો ને જ્યારે તુરીયાવસ્થાનો આરંભ થતો હોય ત્યારે સહેજ પણ પ્રયત્ન વિના આ પ્રકાશ પ્રગટશે. સવારે ઊઠતાંની સાથે પણ અર્ધનિદ્રા–અર્ધજાગૃતિની—અડૂકદડૂકિયાની અવસ્થામાં પણ તમારા થોડા પણ પ્રયાસ વિના પ્રકાશ દરશાશે.

ધ્યાનમા ઘણીવાર તમને અસીમ શૂન્યતા, અવકાશ, નીલવર્ણ આકાશ દેખાશે. એમા કેટલીકવાર કાળા ટપકારૂપે તમને તમારૂં પોતાનું સ્વરૂપ દેખાશે. કેટલીકવાર એ રૂપ પ્રકાશવર્તુળના કેન્દ્રમાં પણ દેખાશે. ઘણીવાર અતિશય ગતિએ ઘૂમતા સૂક્ષ્મ તેજોમય રજકણો પણ એ પ્રકાશપોષમા જોઈ શકાશે. તમને વિવિધ ભૌતિક પદાર્થો, માનવ–આકારો, બાળકો, સ્ત્રીઓ, પુરુષો, સંતો, સિદ્ધો અને અન્ય તેજોમય સ્વરૂપો પણ દેખાશે આવાં દર્શનો બહિસ્તત્ત્વજન્ય કે આત્મજન્ય હોય, તમારા પોતાના પ્રત્યાઘાતના પરિણામ હોય અથવા જડ પદાર્થોની સૂક્ષ્મ કક્ષાનાં પણ હોય. આ બ્રહ્માંડ અતિસ્થૂલથી શરૂ કરીને અતિસૂક્ષ્મ સુધીની વિવિધ કક્ષાવાળા અનેક અણુઓના અનેક પદાર્થોનું બનેલુ છે. એમની ઘનતાઓ અસંખ્ય પ્રકારની હોય છે એ ઘનતાના વિવિધ અંશોવાળી વિવિધ તન્માત્રાઓના નિયમિત ગતિશીલ સ્પંદનોને લીધે વિવિધ કક્ષાઓ(ના પદાર્થો) સર્જાય છે* દરેક સ્તરને પોતના પદાર્થો અને જીવો હોય છે. એ એકદમ કલ્પનાજન્ય હોય એમ પણ બને તમારા પોતાના ઊંડા ને સઘન વિચારોનું એ પરિણામ પણ હોય. યોગસાધનામા તમારે સાચ ખોટાનો તફાવત પારખનારી વિવેકબુદ્ધિ કેળવવી પડશે સમય સાધનાકાળ દરમ્યાન સામાન્યબુદ્ધિ અને તર્કનો ઉપયોગ કરવો જ જોઈએ. •

* આઇન્સ્ટાઇન અને સર જેમ્સ જિન્સ જેવા મહામૂલ્ય સંશોધકોએ આપેલા સિદ્ધાંતોનુ અધ્યયન કરનારા જાણે છે કે આ મત એકદમ વિજ્ઞાનસંમત છે —અનુ.

૬. મૂળભૂત તત્ત્વો

[ભૂતકોટી, ભૂતગણ]

ધ્યાનસમયે કેટલાંક મૂળભૂત તત્ત્વો અને આકૃતિઓ પણ દેખાય છે. આમાં કેટલાંક વિનાયકો પણ હોય છે. એમાંની કેટલીક આકૃતિઓ ખૂબ વિચિત્ર હોય છે. કેટલીકનાં લાંબા દાંત, મોટાં મોટાં મસ્તક, મોટાં પેટ, કેટલીકના પેટ ઉપર ચહેરા ને એવા ચિત્રવિચિત્ર આકારો ને અંગોપાંગોવાળી એ આકૃતિઓ હોય છે. એ બધાં સત્ત્વો ભુવર્લોકનાં નિવાસી હોય છે. એ ભૂત હોય છે. એમને ભગવાન શિવના સેવકો માનવામાં આવે છે. એમનાં સ્વરૂપો બિહામણાં હોય છે. એ કશુ જ નુકસાન કરી શકતાં નથી. મન સામેની રંગભૂમિ ઉપર એ દેખાય છે એટલું જ. એ તમારી શક્તિ અને હિંમતની કસોટી કરવા આવે છે એટલું જ. એમનાથી કાંઈ થઈ શકતું નથી. નીતિમય, વિશુદ્ધ સાધકની સામે એ પળવાર પણ નથી ટકી શકતાં. ૐકારના થોડા જ રટણથી એ દૂર ફેંકાઈ જાય છે. પણ તમારે નીડર રહેવું જોઈએ. ડરપોક માણસ આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે બિલકુલ બિનલાયક હોય છે. માટે જ તો 'હું આત્મા છું' એવી સતત ભાવના દ્વારા તમારે હિંમત કેળવવી જોઈએ. તમારો દેહભાવ ઘણા લાંબા સમયનો ને ઊંડા મૂળનો છે. એને પળેપળે, સતત નકારો; દેહાધ્યાસનો અનાદર કરો. હમેશા નિદિધ્યાસનનો અભ્યાસ રાખો. એ જ ચાવી છે, એ જ અગત્યનું રહસ્ય છે. સચ્ચિદાનંદના ખજાનાને ખોલવાની એ અમૂલ્ય ચાવી છે. આનંદના મહામંદિરનો એ પાયાનો પથ્થર છે, મહાસ્તંભ છે.

૭. મનની ગતિશીલતા

ધ્યાનના અમુક અભ્યાસ પછી તમને અનુભવ થશે કે હવે શરીર ધ્યાનમાં બેઠા પછી દસ પંદર મિનિટમાં હળવું થવા લાગે છે. પછી શરીર અને ચારે બાજુના વાતાવરણ પરત્વે તમે અર્ધ-સભાન કે સાવ અભાન બની રહેશે. એકાગ્રતાને કારણે અતિશય આનંદનેા અનુભવ પણ થશે. આવેા આનંદ ઇન્દ્રિયગ્રાહ્ય આનંદ કરતાં સાવ નિરાળેા જ હેાય છે. સતત અભ્યાસ અને ધ્યાન દ્વારા સૂક્ષ્મ થયેલી બુદ્ધિથી આ બે પ્રકારના આનંદ વચ્ચેનેા તફાવત પારખતાં તમારે શીખવું જોઈએ. ધારણા અને ધ્યાનમાં બુદ્ધિને સૂક્ષ્મ કરવાની શક્તિ હેાય છે. આવી તીવ્ર, સૂક્ષ્મ અને કેળવાયેલી બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ, દાર્શનિક, ગૂઢ પ્રશ્નોને સરળ, સુંદર રીતે સમજી શકે છે. આ રીતે કેળવાઈને સૂક્ષ્મ બનેલી બુદ્ધિ વાસનાજન્ય આનંદ અને નિદિધ્યાસનજન્ય આનંદ વચ્ચેનેા તફાવત સમજવાથી સાચા આનંદ પાછળ સહજ રીતે જ આકર્ષાઈને રેાજ દેાડવા માંડશે. પછી તેા ભૌતિક પદાર્થોમાંથી રુચિ એાસરી જઈને તિરસ્કાર જાગવા માંડશે, કારણ કે સાધનાજન્ય આનંદ વધારે સાચેા, દીર્ઘજીવી અને ચિરંતન હેાય છે, કારણ કે એ આત્મામાંથી પ્રગટે છે. તમને લાગશે કે મન ખરેખર ગતિશીલ બની રહ્યું છે અને મગજની અંદરનું પેાતાનું સ્થાન છેાડીને એ બીજા સ્થાને જઈ રહ્યું છે. એણે પેાતાની જૂની રીતરસમ અને ચીલા છેાડી દઈને એક નવેા રાજમાર્ગ ગ્રહણ કર્યો છે એવું લાગશે. ધ્યાનના પરિણામે મગજમાં નવી કેડીએા અંકાય છે, નવા વિચારપ્રવાહ સર્જાય છે, નવા મગજકેાષેા બને છે. આખું મનસ્ અને તેનું સમગ્ર વિજ્ઞાન-વહન-પલટાઈ જાય છે અને તમને નવું મગજ, નવું હૃદય, નવીન લાગણીએા, નવીન ભાવનાએા, નવું જ ચેતનતંત્ર પ્રાપ્ત થાય છે.

ભાગ ૨

યોગકથાઓ

૮ સાધના

કબીરની પદ્ધતિ

૧ મમત્વ છોડો–બાંધો.

૨ બહાર–અંદર.

૩ સ્મૃતિ–વિસ્મૃતિ.

(૧) કોઈકે સંત કબીરને પૂછ્યું, "ઓ સંત કબીર! તમે શું કરો છો?" એમણે જવાબ આપ્યો, "એક ચીલો છોડીને બીજા ચીલે જતા ગાડાની જેમ હું એક મમત્વ છોડીને બીજું સ્વીકારું છું. ઇન્દ્રિયગમ્ય પદાર્થો છોડીને હું સર્વવ્યાપક સચ્ચિદાનંદ પરમાત્મા—બ્રહ્મમાં જોડાઉં છું." મમત્વ છોડવાની અને ફરી જુદી જગાએ એ બાંધવાની કબીરની આ પદ્ધતિને અનુસરો. આ જ પ્રક્રિયા ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણે પણ બતાવી છે:

> यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
> ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥
>
> (ગીતા, ૬–૨૬)

"આ સ્થિર ન રહેનારું ચંચળ મન જે જે કારણોથી સાંસારિક પદાર્થોમાં વિચરે છે તેમાંથી તેને રોકીને (વારંવાર) પરમાત્મામાં જ નિરોધ કરવું." અલિપ્તતા—મમત્વહીનતા—વિશુદ્ધ મમત્વ–એ શબ્દો મનમાં વારંવાર રટો. પછી આત્મામાં એકાગ્ર થવાની ક્રિયા આપોઆપ અને સાહજિક બની રહેશે.

(૨) દુન્યવી પદાર્થોને બહાર કાઢો ને આત્માને ગ્રહણ કરતા રહો. (વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ) એ ભગવાન કૃષ્ણે ઉપદેશેલી બે સાધનાઓ છે.

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥

(ગીતા, ૬–૩૫)

"હે મહાબાહો! નિ:સંદેહ મન ચંચળ અને કઠિનતાથી વશ થનાર છે, પરંતુ તે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી વશ થાય છે." આ જ વિચારનો પડઘો તમને પાતંજલ યોગસૂત્રમાં પણ જોવા મળશે:

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः । (૧–૧૨)

"અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી તેનો નિરોધ થાય છે."

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः । (૧–૧૩)

"એમાંથી ચિત્તની સ્થિતિના વિષયમાં યત્ન કરવો એ અભ્યાસ છે.

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः । (૧–૧૪)

"પણ એ પૂર્વોક્ત અભ્યાસ દીર્ઘકાળ સુધી નિરંતર વ્યવધાનરહિત ઠીક ઠીક શ્રદ્ધા, વીર્ય, ભક્તિપૂર્વક અનુષ્ઠાન કરવાથી દૃઢ અવસ્થાયુક્ત થઈ જાય છે." આ ખૂબ જ અગત્યનું છે.

(૩) તમે તમારી મૂળ પ્રકૃતિ—બ્રહ્મને ભૂલી જ કેમ ગયા? કારણ કે તમે હમેશા તમારું શરીર, પત્ની, બાળકો, જગત અને તેના પદાર્થોનું જ સ્મરણ કર્યું છે. હવે એ બધું ભૂલી

જવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી આસપાસનું વાતાવરણ, તમારો ભૂતકાળ, અરે તમે જે કાંઈ શીખ્યા છો તે બધું જ ભૂલી જાઓ. પછી જ તમે આત્મબ્રહ્મને યાદ કરી શકશો. ભૂલવું એ પણ એક અગત્યની સાધના છે.

---

૯. તિરુવલ્લુરની પત્ની

[એકાગ્રતાનો અભ્યાસ]

તિરુવલ્લુર દક્ષિણના મહાન સંત હતા. એકવાર એમણે પોતાની પત્નીના મસ્તક ઉપર છલોછલ પાણી ભરેલી એક રકાબી મૂકીને તેને કહ્યું: "તારે ગીત, નૃત્ય, નાટક આદિ અનેક આકર્ષણોથી ભરેલા આ વરઘોડા સાથે ચાલવાનું. પણ જો રકાબીમાંથી એક ટીપું પણ પાણી ઢળશે તો તારું મસ્તક કાપી નાખવામાં આવશે." ત્રિચિનાપલ્લીના શ્રીરંગમના ભવ્ય મંદિરના મુખ્ય દ્વાર પાસેથી વરઘોડો શરૂ થયો. તિરુવલ્લુરનાં પત્ની માથે છલોછલ પાણી ભરેલી રકાબી મૂકીને ચાલવા લાગ્યાં. એમનાં મન, પ્રાણ, હૃદય, આત્મા—અરે સમગ્ર અસ્તિત્વ એ પાણીમાં જ એકાગ્ર થઈ ગયાં હતાં. ચાર મોટા રાજમાર્ગો ઉપર ત્રણવાર ફરીને વરઘોડો જ્યાંથી ઊપડ્યો હતો ત્યાં જ પાછો આવ્યો. દરમ્યાનમાં પેલાં બહેને પાણીનું એક ટીપું પણ જમીન ઉપર પડવા દીધું નહોતું. તિરુવલ્લુરે પત્નીને કહ્યું, "સરસ્વતી દેવી! વરઘોડાની સાથે ફરતા વાદ્યવૃંદના સુંદર સ્વરો તમે સાંભળ્યા?" એમણે કહ્યું, "ના". "આતશબાજી જોઈ?" એમણે કહ્યું, "ના". "તો પછી તમારું મન ક્યાં હતું?" "નાથ! મારું મન તો પેલી છલોછલ રકાબીમાં હતું. મેં કશું જ જોયું નથી, મેં કશું સાંભળ્યું નથી. બીજું

કહ્યું મને યાદ નથી. બીજા કશાનેાય વિચાર મેં કર્યો નથી. મારા મનમાં તેા છલેાછલ પાણી ભરી રકાબીનેા જ એકમાત્ર વિચાર હતેા."

"તેા સરસ્વતી, સાંભળ. ધ્યાન વખતે પણ તારા મનની સ્થિતિ આવી જ હેાવી જોઈએ. આને જ કહેવાય એકાગ્રતા. તમારું સમગ્ર ધ્યાન ઈશ્વર ઉપર જ એકાગ્ર રહેવું જોઈએ. ધ્યાન, શક્તિ, સમગ્ર અસ્તિત્વ અવિભક્તરૂપે એનામાં જ તદાકાર કરજો. તેા જ તમારેા ઈશ્વરમાં વાસ થશે.

૧૦. એકાગ્રતાની શક્તિ

નેપેાલિયન બેાનાપાર્ટની

(મનનાં અસંખ્ય ખાનાં)

નેપેાલિયન બેાનાપાર્ટની એકાગ્રતા ગજબ હતી. એની સર્વ સફળતા એની એકાગ્રતાને આભારી હતી. વાઈ અને હૃદયરેાગ જેવા રેાગેાથી એ પીડાતેા હતેા. આ વ્યાધિએા એને ન હેાત તેા હજુય વધારે બળવાન બનીને એણે વધારે અદ્ભુત કાર્યો કર્યાં હેાત. એ જ્યારે પણ ઇચ્છતેા ત્યારે ઊંઘી જઈ શકતેા. પથારીમાં પડતાની સાથે જ એ ઘસઘસાટ ઊંઘવા માંડતેા. ધારેલા સમયે, ધારેલી મિનિટે એ જાગી જતેા. પેાસ્ટ ઑફિસમાં જેમ કાગળેા અલગ તારવવા માટે અસંખ્ય ખાનાં હેાય છે એવાં જ અસંખ્ય ખાનાં જાણે કે એના મગજમાં હતાં. એને કેાઈ વિક્ષેપ કે સંકલ્પ-વિકલ્પ નડતા જ નહીં. એનું મન યેાગીના જેવું એકદમ એકાગ્ર હતું. જાણે કે પેાતાના મગજનાં અસંખ્ય ખાનામાંથી એ પેાતે ઇચ્છે એવેા વિચાર સપાટી પર લાવતેા, ઇચ્છે ત્યાં લગી એના

ઉપર ચિંતન કરતો અને કામ પૂરું થતાં એને પાછો પોતાના મૂળ ખાનામાં ધકેલી દઈને એ ખાનું બંધ પણ કરી દઈ શકતો. ચારે બાજુ યુદ્ધ ચાલતું હોય ત્યારે પણ એ વરસતાં તોપગોળા વચ્ચે આરામથી સૂઈ શકતો ને એને સહેજ પણ ચિંતા ન થતી. આ બધું જ એની એકાગ્રતાની શક્તિને કારણે જ શક્ય બનતું. એણે કાંઈ ત્રાટક અભ્યાસ કે અન્ય લક્ષ્યવેધ દ્વારા આ શક્તિઓ પ્રાપ્ત નહોતી કરી. એક રીતે જોઈએ તો એ પૂર્વજન્મનો યોગભ્રષ્ટ આત્મા જ હતો.

---

૧૧. એક શિષ્યની ગાથા

[ઇચ્છાઓ વધતી જ જાય છે.]

એ બધું જ એક કૌપીનને કારણે!

શંકરાચાર્ય પોતાના શિષ્ય ગોવિંદને બરાબર શિખામણ આપીને, આબુમાં મૂકીને વારાણસી ગયા. ગોવિંદને સાધુત્વ અને વૈરાગ્યના નિયમોની બરાબર ખબર હતી. એ ઘાસની કુટિરમાં રહેતો ને ખૂબ જ સાદું જીવન ગાળતો. એક વખત ઉંદરોએ એનું કૌપીન કાતરી ખાધું. એણે બાજુના ગામના રહેવાસીઓને બીજું કૌપીન આપવા કહ્યું. એમણે બીજું કૌપીન લાવી આપ્યું. એને પણ ઉંદરોએ કાતરી ખાધું. એણે ફરીવાર માંગ્યું. એ પણ કતરાઈ ગયુ. આમ ઉંદરો વારંવાર કૌપીન કાતરી ખાતા ને ગોવિંદ ગામડિયાઓ પાસે નવું માગી લેતો. એકવાર એ લોકોએ કહ્યું, "ગોવિંદ! રોજરોજ કૌપીન કતરાઈ જાય ને તારે માંગવું પડે એ તો મુશ્કેલી કહેવાય. એના કરતાં આ બિલાડીને

જ તારી કુટિરમાં રાખ." ગોવિંદે એ બિલાડી રાખી લીધી. પછી તો એ જ્યારે ભિક્ષા માટે જતો ત્યારે બિલાડી માટે થોડું દૂધ પણ માગી લાવતો. ગામડિયાઓએ એને કહ્યું, "આ પણ મુશ્કેલી છે. તું એક ગાય જ રાખી લે એટલે દૂધ માગવાની તકલીફ ન થાય." એટલે ગોવિંદે એક ગાય રાખી લીધી. પછી એ ગામમાં જઈને રોજ ઘાસ માગવા માંડ્યો. ગામડિયાઓએ આ મુશ્કેલી ટાળવા એને એક નાનું ખેતર સાફસૂફ કરી આપ્યું. ગોવિંદે એમાં ઘાસ ઉપરાંત શાકભાજી અને અનાજ વાવવા માંડ્યાં. આ માટે એણે એક મજૂરની માગણી કરી. એને મજૂર મળ્યા પણ ખરા. પછી ખેતીનો કામધંધો એટલો બધો વધી ગયો કે એણે મોટું કંપાઉન્ડ આતરીને વાડ કરી લીધી, એક મોટો કોઠાર ચણાવ્યો, મોટું મકાન બંધાવ્યું, મજૂરો માટે ઝૂંપડાં તૈયાર કરાવ્યાં, બે કૂવા ખોદાવ્યા. ખેતી સરસ ચાલવાથી ઊપજ પણ ખૂબ થતી એટલે ખાવાપીવાનું પણ સારું મળતું. ખાવાપીવામાં દૂધ અને બાસમતીના ચોખા સાથે બીજા અનેક પદાર્થો...એટલે ગોવિંદનું શરીર જામવા માંડ્યું, રંગ પણ ઊજળો થયો.

સ્વાધ્યાય, જપ, ધ્યાન, મિતાહાર વગેરેની જે સલાહ એને ગુરુએ આપી હતી એ તો ગોવિંદ સદંતર ભૂલી જ ગયો. હરદ્વારની હરકી પેડી ઉપર ખીર ને ફાલુદા ખાઈને મસ્ત બનીને પડ્યા રહેનારા ખાઉધરા સંન્યાસીઓ જેવું જ આપણા ગોવિંદનું જીવન બની ગયું. આ દરમ્યાન એના ગુરુ શંકરાચાર્ય વારાણસીથી પાછા આવ્યા. પણ એમને ગોવિંદની કુટિર શોધતાં બહુ મુશ્કેલી પડી. કારણ કે ગોવિંદ તો હવે સરસ કમ્પાઉન્ડ વચ્ચેના બંગલામાં રહેતો હતો. કોઈ ગામડિયાએ એમને ગોવિંદનો એ નવો નિવાસ બતાવ્યો. શંકરાચાર્ય અંદર ગયા તો પહેલાં તો ગોવિંદને ઓળખી જ ન શક્યા, કારણ કે હવે પહેલાંની જેમ ભિક્ષા ઉપર જીવનારો

દૂધળીપાતળો ગોવિંદ નહોતો રહ્યો. એમણે જોયું કે ગોવિંદના જઠરપાત્રમાં વધારે પડતું ઘી ભરાઈ ગયું હતું. ક્રૌંચાન, નૌલિ, પશ્ચિમોત્તાસન અને ચાંદ્રાયણ વ્રત દ્વારા જ એ ભાર દૂર થઈ શકે. ગોવિંદ શરમાઈ ગયો. એણે ગુરુદેવના ચરણે પ્રણિપાત કરીને કહ્યું, "ઓ ગુરુદેવ! આ બધું કૌભાંડ એક નાની કૌપીનને કારણે જ થયું છે!" પછી એણે આખી વાત વિગતવાર વર્ણવી બતાવી. ગોવિંદને નાનો ગણીને શંકરાચાર્યે એને માફી આપી અને એને ભારપૂર્વક ઠસાવ્યું કે 'જન્મ, મરણ, ભ્રમણા, શોક, દુઃખ અને સર્વ પ્રકારની ગૂંચવણોના મૂળ જેવી ઇચ્છાઓ અને સંકલ્પોથી ભવિષ્યમાં ચેતતો રહેજે અને એમના નાશ માટે હંમેશાં તત્પર રહેજે."

ધ્યાનપૂર્વક નોંધજે કે એક નાની કૌપીનની ઇચ્છા અનેકગણી વધી જઈને તે બિલાડી, દૂધ, ગાય, ઘાસ, ચોખા, ઘર વગેરેની ઇચ્છારૂપે કેવી પ્રગટવા માંડે છે! આનું જ નામ માયા. માનવીની નબળાઈઓના છિદ્રો અને સ્ખલનો દ્વારા માયા ગજબ કરી નાખે છે. એક જ નાની ઇચ્છામાંથી સેંકડો, લાખો, હજારો, કરોડો અરે અસંખ્ય ઇચ્છાઓ જન્મે છે. "જ્વાળાની જેમ પડી એ બુઝાવી શમતી નથી"—આ ગીતાના શબ્દો છે. એક ઇચ્છા વધીને ૧૦૦૦૦ ઇચ્છાઓ બની જાય છે. એક વિચારમાંથી ૧૦૦૦૦ વિચાર જાગે છે. એમને કચડી નાખો. એમને ઊગતા જ ડામી દો. તો જ તમને યોગારૂઢ અવસ્થા પ્રાપ્ત થશે.

सर्वसंकल्पसन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ।

(ગીતા, -૪)

સર્વ સંકલ્પોને ત્યાગનાર પુરુષને યોગારૂઢ કહેવામાં આવે છે.

૧૨. એક વિદ્યાર્થીની વાત

[એકાગ્રતા]

વર્ગમાં ભણતા એક શિક્ષકે વર્ગના એક વિદ્યાર્થીને પૂછ્યું, "[મનમાં] પ્રવેશ્યું કે નહીં?"

આ વિદ્યાર્થી રામચંદ્ર બહુ તોફાની હતો. શિક્ષક જ્યારે અગત્યનો સિદ્ધાંત સમજાવી રહ્યા હતા ત્યારે તેનું ધ્યાન પોતાના દરમાં પેસવા દોડાદોડી કરતા એક ઉંદરડા તરફ હતું. 'સિદ્ધાંત મનમાં પ્રવેશ્યો કે નહીં' એ પ્રશ્ન વાસ્તવમાં એને ઉંદરના દરપ્રવેશ વિશેનો પ્રશ્ન લાગ્યો એટલે એણે જવાબ આપ્યો:

"બધું પ્રવેશી ગયું, પણ પૂંછડી હજી બાકી છે!"

શિક્ષકે ખડખડાટ હસી પડીને કહ્યું, "રામચંદ્ર! મેં ઉંદરની પૂંછડીની વાત નથી પૂછી. હું તો એમ પૂછું છું કે આજનો પાઠ તારા મનમાં પ્રવેશ્યો કે નહીં, આજના પાઠમાં તને સમજણ પડી કે નહીં?"

આ સાંભળીને રામચંદ્ર એકદમ શરમાઈ ગયો.

આપણા આ રામચંદ્ર જેવું બેધ્યાન ધ્યાન હશે તો આપણને સાધનામાં કશો જ લાભ નહીં મળે. આપણા ધ્યાનની એકાગ્રતા તો મહાભારતમાં વર્ણવાયેલા આચાર્ય દ્રોણના સાન્નિધ્યમાં પરાક્રમી બાણાવળી અર્જુને બતાવેલી એકાગ્રતા જેવી હોવી જોઈએ.

૧૩. અર્જુનની વાત

[બાણવિદ્યા]

દ્રોણ—"યુધિષ્ઠિર! તમને શું દેખાય છે?"

યુધિષ્ઠિર—"હું ઝાડ પરનું પંખી, ડાળી, ઝાડ અને તમે—બધું જ જોઉં છું."

દ્રોણ—"ભીમ, તને શું દેખાય છે?"

ભીમ—"પંખી, ઝાડ, તમે, નકુળ, સહદેવ—બધું દેખાય છે."

એમ સહુને પૂછીને નિરાશ થયા પછી એમણે અર્જુનને પૂછયું—"અર્જુન! તને શું દેખાય છે?"

"પૂજ્ય ગુરુદેવ! મને પેલા લક્ષિત પંખી વગર બીજું કાંઈ જ દેખાતું નથી," અર્જુને જવાબ આપ્યો.

ઉપાસના અને યોગ દ્વારા વિક્ષેપને દૂર કરવા ધ્યાન માટે તમારે પણ અર્જુનના જેવી જ એકાગ્રતા કેળવવી જોઈએ. ત્રાટક અને પ્રાણાયામ દ્વારા પણ એકાગ્રતા કેળવી શકાય.

---

૧૪. ગ્લેડસ્ટન–બેલ્ફોર

[એકાગ્રતાની શક્તિ]

નિદ્રા પર નિયંત્રણ

ગ્લેડસ્ટન અને બેલ્ફોરમાં મનની એકાગ્રતા ગજબની હતી. નિદ્રા ઉપર એમને સંપૂર્ણ કાબૂ હતો. પથારીમાં પડતાંની સાથે

જ તે નિદ્રાવશ થઈ જતા. 'તે જ ક્ષણે' એ શબ્દો ખાસ નોંધજો. યોગીઓને બાદ કરતાં સામાન્ય માણસોની બાબતમાં બને છે તેમ તેમને ઊંઘ લાવતાં પહેલાં પંદરવીસ મિનિટ આળોટવું પડતું નહોતું. આને ચમત્કાર ન કહેવાય? આ સિદ્ધિ જ છે ને? તમને આનું આશ્ચર્ય નથી થતું? આનો ગંભીર વિચાર કરવો જોઈએ. પથારીમાં પડતાંની સાથે જ ઊંઘી જવાનું ઘણું મુશ્કેલ છે, પણ આ લોકોનો તો પોતાના વિચારો ઉપર ગજબનો કાબૂ હતો. એ પોતાના વિચારો ઉપર નિયંત્રણ લાવીને ગમે તે પળે ગાઢ નિદ્રામાં સરકી જઈ શકતા. ઉપરાંત, એલાર્મ વગર એ ઇચ્છે ત્યારે જાગી જઈ શકતા. તમે કહેશો કે રોજની ટેવ પાડી હોય તો પરોઢના ચાર વાગે પણ જાગી જઈ શકાય. એ તો ઠીક, પણ આ લોકો તો આગળથી નક્કી કર્યા મુજબ ૧૨ વાગે, ૨–૩૫ મિનિટે કે ૩–૫૫ મિનિટે—બરાબર નિશ્ચિત સમયે જ જાગી જતા. નેપોલિયન બોનાપાર્ટની પાસે પણ આવી અજબ શક્તિ હતી. આમ તો આ મુશ્કેલ છે, પણ એ સરળ પણ છે જ. આમાં કોઈ તાર્કિક વિરોધાભાસ નથી. જે એકાગ્રતા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ ન કરતા હોય એમના માટે આ મુશ્કેલ છે, પણ ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ જેવી રાજયૌગિક સંયમની પ્રક્રિયા જેઓ કરતા હોય એમના માટે આ સરળ પણ છે. ઉપર વર્ણવેલા ત્રણે વિદેશી મહાપુરુષો ખરેખર તો અભાન રાજયોગીઓ જ હતા; જોકે એમાં મૂળ તફાવત એટલો કે યોગીઓની જેમ એ લોકો અંતર્મુખ વૃત્તિ દ્વારા આત્મનિરીક્ષણ કરવાને બદલે બહિર્મુખી વૃત્તિ દ્વારા ભૌતિક સ્તર પર પોતાની આ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરતા.

૧૫. રાજા જડભરત

(વિનમ્રતા અને અ-શરીરભાવ)

એક રાજા ચાર નોકરોએ ઉપાડેલી પાલખીમાં બેસીને જતો હતો. એમાંનો એક માંદો પડવાથી પાલખી ઊંચકવાને અશક્ત બન્યો. ત્યાં રાજાની નજર અવધૂત અવસ્થામાં વિચરતા મજબૂત શરીરવાળા રાજા જડભરત ઉપર પડી. પેલા રાજાને લાગ્યું કે પાલખી ઉપાડવાના કાર્ય માટે આ માણસ લાયક ગણાય એટલે એણે જડભરતને પાલખી ઉપાડવા હુકમ કર્યો. એમણે તરત જ એનો સ્વીકાર કરીને પાલખી ઉપાડી, પણ પહેલાં પાલખી સરળતાથી ચાલતી હતી એના બદલે આંચકા આવવા માંડ્યા, કારણ કે જમીન ઉપરનાં કીડાકીડી જેવાં નાનાં જંતુઓને ઈજા ન થાય એ રીતે સાચવી સંભાળીને જડભરત ધીરેધીરે પગ મૂકતા હતા. આથી પાલખીને હડદોલા આવતાં પેલો રાજા ગુસ્સે થયો. એણે જડભરતને ગમે તેમ ગાળો દીધી અને ચાબૂક મારવાની ધમકી આપી. એને પાઠ શીખવવાના ઇરાદાથી જડભરતે કહ્યું, "ચાબૂકથી મારા શરીરને ઈજા થશે, મને નહીં. હું તો અસંગ, અકર્તા, આત્મા, સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ છું. તેં મને જાડિયો વગેરે કહ્યું, પણ જાડાપાતળાપણું દેહના ધર્મ છે. એની આત્મા પર કોઈ અસર ન હોય. આત્મા જાડો કે પાતળો નથી જ. વળી, ભૂખ અને તરસ તો પ્રાણના ધર્મો છે. ઇચ્છા, વાસના, ક્રોધ, દુઃખ વગેરે મન સાથે સંકળાયેલાં છે. એમને ને આત્માને શું? તેં પહેલાં મારા ઉપર હુકમ કર્યો, હવે તું ચાબૂક મારવાની વાત કરે છે. જ્યાં બધે જ એકત્વ દેખાય છે, એક જ વ્યાપક ચૈતન્યનો રણકારો સંભળાય છે ત્યાં પછી દુઃખ, શોક, ડર ને એ બધું રહે ક્યાંથી? પછી જવાનું ક્યાં હોય? કરવાનું હોય? સ્વીકારવાનું કે ત્યાગવાનું પણ શું હોય?

"કોણે કોને જોવાનો? શાના વડે જોવાનો? કોણ કોને માન આપે? કોણ કોને ચાહે? કોણ કોને હુકમ કરે? કોણ કોની આજ્ઞા પાળે?"

રાજા જડભરતની આવી જ્ઞાનમયી વાણી સાંભળીને ચકિત થઈને અકળામણમાં પડી ગયો. એને સમજાયું કે આ કોઈ મજદૂર નહીં પણ જ્ઞાની છે. એણે તરત જ પાલખીમાંથી ઊતરી જઈને, જડભરતને પગે પડીને માફી માગી. એ સાથે વિનંતી કરી કે "આપ મને વેદાંતનાં રહસ્યો સમજાવો." જડભરતે કહ્યું, "રાજા, રસ્તે ચાલતા મુસાફરને તારી પાલખી ઉપાડવા કહેવું ને તેનું ઘોર અપમાન કરવું એ તારો ધર્મ નથી. આ અન્યાય છે. ભવિષ્યમાં તું વધારે જાગ્રત રહેજે." પછી જડભરતે એને વેદાંતનું જ્ઞાન આપ્યું.

મહાન જ્ઞાની રાજા જડભરતના આ પ્રસંગમાંથી તમને પ્રબળ પ્રેરણા અને પ્રચંડ શક્તિ પ્રાપ્ત થવાં જોઈએ. એ વજ્રકાય જ્ઞાનીએ પ્રચ્છન્ન હોત તો પેલા રાજાને એક ક્ષણમાં ચોળી નાખ્યો હોત. પણ સાચા સંતજ્ઞાનીઓ એવું કદી ના કરે. એ તો પૂર્ણકરુણામય અને દયાના દરિયા જેવા હોય છે. કોઈ રોગી તમને પાણી પાવાનું કહે ત્યારે તમને એ તમારાથી જુદો લાગે છે, પણ ખરેખર તો એ તમારો પોતાનો જ આત્મા હોય છે. [વાસ્તવમાં તમે બન્ને એક જ હો છો], પણ તમારામાં તમારી મોટાઈ અને ઉચ્ચતાનું અભિમાન જાગે છે તમે એને ગાળો દેવા માંડો છો— 'હલકો, આળસુ.' આ બરાબર નથી જ. વિનમ્ર બનો. વિનમ્રતાથી જ તમે અહંને ગાળી શકશો. જડભરતની જેમ વ્યવહાર કરો. આ ઘટના હંમેશાં યાદ રાખો. જડભરતની જેમ તમારા શરીરનો માત્ર સેવાસાધન તરીકે જ ઉપયોગ કરો. તમે આત્મા જ છો. શરીર સાથે તમારી એકરૂપતા માનશો નહીં.

૧૬. ક્રોધ પર નિયંત્રણ

[એકનાથ મહારાજનું ઉદાહરણ]

એકનાથ મહારાજ મહારાષ્ટ્રના વિખ્યાત સંત હતા. મહારાષ્ટ્રમાં ઘેરઘેર જોવા મળતો એક અતિઉપયોગી ગ્રંથ 'એકનાથ ભાગવત'ના એ લેખક હતા. એમની પવિત્ર, સઘન ભક્તિ તરફ તો જુઓ. કહે છે કે સ્વયં ભગવાન કૃષ્ણે એક ગરીબ બ્રાહ્મપુત્ર –કંડિયા–નું સ્વરૂપ ધરીને એમને ત્યાં બાર વર્ષ નિવસ કરેલો. આ ગાળા દરમ્યાન એ એકનાથને પૂજા માટે જલ વગેરે લાવી આપતા, ચંદન ઘસી આપતા, પતરાળી સાફ કરતા વગેરે સેવા કરતા. બાર વર્ષે શ્રી કંડિયા અજબ રીતે અદશ્ય થઈ ગયા હતા. આવા સંત એકનાથ એકદમ પ્રશાંત પ્રકૃતિના હતા. ગુસ્સો એમને કદી આવડતો જ નહી. એ (દક્ષિણ) હૈદ્રાબાદના પટ્ટણ ગામમાં રહેતા. એ ગામના કેટલાક તોફાની માણસો એકનાથને એક કે બીજે બહાને એ ગામમાથી કાઢી મૂકવા માગતા હતા. એ લોકોએ એક બ્રાહ્મણને લાંચ આપીને કહ્યુ કે 'એકનાથને ગુસ્સે કરો.' બ્રાહ્મણે એમની પત્નીને હેરાન કરવાનો વિચાર કર્યો. એકવાર એકનાથ જમવા બેઠેલા ને આ બ્રાહ્મણે એમની સામે જ એમની પત્નીની છેડતી કરી. પણ ગંગાના પાણી હિમાલયને હઠાવી શકે? કાયસિદ્ધિવાળાને કોઈ રોગની અસર થાય? એકનાથ અડગ હિમાલયની જેમ અચળ જ રહ્યા. ઉપરથી એ તો હસી પડ્યા—ખડખડાટ હસી પડ્યા. પત્ની, શરીર વગેરેની સાથે જેને અંદરનો સંબંધ છે જ નથી, અને જે અજ્ઞાનનો દરિયો ઓળંગી ગયા છે એવા સંતને આની અસર થાય જ કેમ? દુન્યવી મનવાળા માણસની સર્વ ભૂમિકાઓ પસાર કરી નાખીને સત્ત્વથી પણ પર–ત્રિગુણાતીત—થઈ ગયેલા યોગીને વળી આવી વાતની અસર લેશમાત્ર પણ થાય ખરી?

રાજર્ષિ–જ્ઞાનર્ષિ જનક કહેતા, 'मिथिलायां प्रदीप्तायां न मे दहति किंचन ।—આખું મિથિલાનગર બળી જાય તોય મને કશું નહીં થાય.' દ્વંદ્વાતીત, ત્રિગુણાતીત, મન, બુદ્ધિ અને શરીરથી પર એવા એકનાથ જેવા મહામાનવને—હું તો કહું છું કે દેવ જેવા માણસને—આવી વસ્તુઓની શી અસર થાય? પોતાની પત્નીને પાછળ આવીને પકડી લેનાર પેલા મૂર્ખ, અજ્ઞાન, ગરીબ બ્રાહ્મણને એમણે માફી આપી ને એના ઉપર દયા કરીને પોતાની પત્નીને કહ્યું, "લક્ષ્મીબાઈ! આ નાના અબોધ બાળકે તને પકડી પાડી. આ બાળક બહુ ભૂખ્યું થયું છે. એને દૂધ આપો, એને દુગ્ધપાન કરવા દો." બ્રાહ્મણે જોયું કે સહેજ પણ ગુસ્સે થયા વગર એકનાથ શાન્ત જ રહ્યા હતા. એમની આવી દયાકરુણામયી વાણી સાંભળીને એનું હૃદય ઢીલું થઈ ગયું. પોતાના આ મૂર્ખાઈભર્યા કાર્ય બદલ એને ખૂબ જ પસ્તાવો થયો. એકનાથને ચરણે ઢળી જઈને એણે કહ્યું, "ભગવાન! મારી ભૂલ થઈ ગઈ. મને માફ કરો. મેં ગરીબ બ્રાહ્મણે પૈસાના લોભમાં ભારે અપરાધ કરી નાખ્યો, પણ મને માફ કરો. તમારે ચરણે પડું છું." એકનાથે એને માફ કરી દીધો ને એને ભાગવતનો સ્વાધ્યાય કરવાની તેમ જ 'ॐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય' એ કૃષ્ણમંત્ર રોજ ૧૦૮ વાર જપવાની સલાહ સાથે એક તુલસીમાળા પણ આપી. આ બ્રાહ્મણને કાવતરામાં મોકલનારા પેલા મૂર્ખ અને અજ્ઞાન તેફાનીઓને તો વિશ્વાસ હતો જ કે એમની આ યોજના સફળ થશે, પણ એમણે જોયું કે આ બ્રાહ્મણ તો ગળામાં તુલસીમાળા પહેરીને પાછો આવતો હતો. આથી એ લોકો બહુ હતાશ થઈ ગયા. એમણે પૂછતાં પેલાએ આખો બનાવ વર્ણવીને છેવટે ઉમેર્યું, "એ તો માનવી નહીં, દેવ છે. હવે તો હું એમનો શિષ્ય થઈ ગયો છું. એમણે મને મંત્ર આપ્યો છે. મારાં તમામ અવિચારી કાર્યો મેં આજથી છોડી દીધાં. હવે તો કૃષ્ણનાં દર્શન માટે હું બને એટલા

'વધારે સાધના' કરવાનો છું. હવે પછી તમારી સાથે ફરી ભળવાનો નથી."

પછી આ તોફાનીઓએ એક મુસ્લિમને લાંચ આપીને એકનાથને ગુસ્સે કરવા પ્રેર્યા. પેલો કબૂલ પણ થયો. એ ગોદાવરીને કાંઠે આવીને બેઠો. અહીં એકનાથ રોજ સ્નાન કરવા આવતા. એકનાથ જેવા નદીમાં સ્નાન કરીને ઘર તરફ જવા પાછા વળ્યા કે પેલો એમના મોં ઉપર થૂંક્યો. એકનાથ સહેજ પણ ગુસ્સે થયા વગર કે કશું બોલ્યા વગર, ઉપરથી હસીને, પાછા વળીને સ્નાન કરી આવ્યા. પેલો ફરીવાર થૂંક્યો. એકનાથ ફરીવાર સ્નાન કરી આવ્યા. આમ ૧૦૮ વાર પેલો થૂંક્યો અને એકનાથ સહેજ પણ ગુસ્સે થયા વગર કે કશું બોલ્યા વગર, હસીને ૧૦૮ વાર સ્નાન કરી આવ્યા. એમના મન ઉપર આની સહેજ પણ અસર ના થઈ. શી રીતે થાય પણ? એ તો શાંતિ અને ધીરજની મૂર્તિસમા હતા. એમને આટલા બધા શાંત જોઈને પેલા મુસ્લિમને થયું, 'એકનાથ માનવ નહીં, દેવ છે.' પછી તો એને બહુ ડર લાગ્યો. એને લાગ્યું કે એકનાથ મને શાપ આપી દેશે. એ ધ્રૂજતો ધ્રૂજતો એમના ચરણે પડી ગયો ને ક્ષમા માગી અને પોતાને લોકોએ કેવી રીતે લાંચ આપી હતી તેની વાત પણ કરી.

તમને જ્યારે પણ ગુસ્સો આવે ત્યારે એકનાથના જીવનની આ બે ઘટનાઓને યાદ કરશો તો વારંવારના પુરુષાર્થથી તમે ધીરેધીરે ક્રોધને કાબૂમાં લઈ શકશો. ભલે તમે પચાસ વખત નિષ્ફળ જાઓ, પણ એ દરેક વખતે તમને નવું બળ મળ્યા જ કરશે. તમારી દરેક નિષ્ફળતા સફળતાનો સબળ સ્તંભ બની રહેશે. પચાસ વખત નિષ્ફળ થયા પછી તમે એકાવનમી વખત તો સફળ થશો જ. નવ વખત ભોંય પર પડી ગયા છતાં, પુરુષાર્થ ચાલુ રાખીને

દસમી વાર મફળ થઈને જ જંપનારા પેલા કરોળિયાની વાત યાદ કરો. એકનાથ, તેમની પ્રચંડ ધીરજ અને ઉપરના બે પ્રસંગોનું માનસિક ચિત્ર હંમેશાં તમારા સ્મરણમાં લાવતા રહો. તમને નવી જ પ્રેરણા અને શક્તિ મળશે.

---

૧૭. આત્મબલિદાન

[રંતિદેવનું ઉદાહરણ]

આત્મબલિદાનની વિવિધ કક્ષાઓ હોય છે. એક માણસ પાસે પચાસ લાખ રૂપિયા હોય તો એ તેમાંથી બે લાખ રૂપિયા દાન કરે એ આત્મબલિદાન કહેવાય. એક ટાંગાવાળો ધાર્મિક મનોવૃત્તિનો હોઈને આખા દિવસની કમાણીના આઠ આના દાનમાં આપી દે ને પછી ભલે ભૂખે મરવું પડે તેની ચિંતા ન કરે તો એ પણ આત્મબલિદાન કહેવાય પણ અડતાળીસ લાખ પાસે રાખીને બે લાખનું દાન કરનારા કરતા આનું દાન ઘણું ઘણું ચડી જાય, કારણ કે પેલાએ તો આનંદવૈભવ માણવા માટે મબલખ રૂપિયા પોતાની પાસે રાખીને થોડા જ અંશનું દાન કર્યું છે. એટલે આપણે આવા આત્મબલિદાનની વિવિધ કક્ષાઓનું માપ કાઢવું પડે. બુદ્ધિ અને વિવેકપૂર્વક ને તેય જરૂરિયાતવાળાઓને દાન કરનાર શ્રેષ્ઠ દાની કહેવાય. એની તો પૂજા થવી જોઈએ. ઘણા માણસો એવા છે કે જે રૂપિયો કમાઈને એ જ રૂપિયો વાપરી ખાય છે. અન્યને આપવા માટે એમની પાસે કાંઈ બચતું નથી. કેટલાક એવા હોય છે જે રૂપિયો કમાઈને ચૌદ આના વાપરીને બે આના દાન કરી દે છે, તો વળી કેટલાક આઠ આના વાપરીને આઠ આના દાન કરી દે છે. થોડાક એવા પણ હોય છે જે બે આના

ખાઈને ચૌદ આના દાન કરે છે. કેટલાક પોતાની પાસે કશું જ રાખ્યા વગર રૂપિયે રૂપિયો દાન કરી દે છે. દાન અને આત્મ-બલિદાનની આ વિવિધ કક્ષાઓ ખાસ નોંધજો.

પહેલા પ્રકારના લોકો કુક્કર જેવા છે. એ ધિક્કારપાત્ર છે. બાકીના બધા જ આત્મબલિદાની તો કહેવાય, પણ એમાં છેલ્લા પ્રકારના શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે એ પોતે કશું જ પાસે રાખ્યા વગર બધું વહેંચી દે છે, એ અતિપ્રશંસનીય છે. શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ જ્યારે દક્ષિણેશ્વરમાં રહેતા ત્યારે એમના એક ગૃહસ્થ શિષ્ય નાગ મહાશય પોતે ભૂખ્યા રહીને પણ જરૂરિયાતવાળાને બધું જ આપી દેતા. તમારે એમના ઉદાહરણને અનુસરવું જોઈએ. ગાંધીજીનું ઉદાહરણ પણ ઉત્તમ છે. એમનું બલિદાન પણ બહુ ઊંચા પ્રકારનું હતું.

ભાગવતમા રાજા રંતિદેવનું એક ઉદાહરણ છે. રંતિદેવ ૪૮ દિવસના ઉપવાસ પછી લોટ પાણી અને ખાંડનો સાથવો બનાવીને પારણું કરવા જતા હતા ત્યાં જ એક અતિથિ આવ્યા. રંતિદેવે એને થોડો લોટ આપી દીધો. તરત જ બીજા અતિથિ આવ્યા. રંતિદેવે થોડો લોટ આપ્યો. ત્રીજો અતિથિ આવતાં તેને પણ આપ્યો. ચોથાને પણ વધ્યોઘટ્યો લોટ અને ખાંડ આપી દીધાં. હવે એ પાણી પીવા જતા હતા ત્યાં જ પાંચમો અતિથિ આવતાં તેને પાણી આપી દીધું. હવે રંતિદેવની પાસે કશું જ ન રહ્યું. રંતિદેવ કહેતા, "સમગ્ર માનવજાતનાં દુઃખો અને વેદનાઓ ભલે મારે શિરે આવે. બીજાને હું આનંદ આપું. મને ભલે હમેશાં દુઃખ પડે."

રંતિદેવના આ ઉદાહરણમાંથી તમને પ્રેરણા અને નવી જ શક્તિ મળશે.

તમારે શિબિ રાજાના ઉદાહરણને અનુસરવું જોઈએ. એક ભૂખ્યો બાજ જે કબૂતરની પાછળ પડેલો તે ડરીને શિબિના ખોળામાં આવી પડયું. તેણે કબૂતરને રક્ષણ આપ્યું. બાજે પોતાના શિકાર ઉપર અધિકાર જાહેર કરતાં શિબિએ કબૂતર તો ન આપ્યું પણ પોતાના શરીરમાંથી કબૂતરના જેટલું માંસ કાપી આપવા સુધીની તૈયારી બતાવી. આ જ સાચું, ઉત્તમ, પ્રશંસનીય બલિદાન કહેવાય.

પુરાતનકાળમાં નૈમિષારણ્યમાં વસનારા અને દાનવો સામે વિજય મેળવવા માટે ઇન્દ્રને વજ્ર બનાવવા પોતાનાં અસ્થિ આપી દેનારા મહર્ષિ દધીચિને અનુસરો.

તમને મહાભારતમાં આવતી પેલા નોળિયાની વાત યાદ આવશે. એક બ્રાહ્મણ, તેનાં પત્ની અને બાળકોએ પોતાનું સર્વ ભોજન અતિથિઓને આપી દઈને પાછળ જે બેત્રણ કણ વધેલા એમાં નોળિયો આળોટવાથી એના શરીરનું એક પાસું સોનેરી રંગનું થઈ ગયું હતું. એ ગરીબ બ્રાહ્મણ પરિવારનું બલિદાન પેલા યુધિષ્ઠિરના રાજસૂય યજ્ઞ કરતાં ઘણું ઘણું વધારે ચઢિયાતું હતું, કારણ કે એ યજ્ઞમાં હોમાતા ને અતિથિઓને પીરસતાં વધેલા અન્નમાં આળોટવા છતાં એ નોળિયાનું બાકીનું અરધું અંગ સોનાનું થઈ શકયું નહોતું. આ છે આદર્શ આત્મબલિદાનનું ઉદાહરણ. દાન અને બલિદાન દ્વારા તમારો વિકાસ ઝપાટાબંધ થઈ શકશે. એનાથી તમારું મન સંપૂર્ણતયા વિશુદ્ધ થઈ રહેશે. એ દ્વારા તમારા મનના સર્વ મળ સંપૂર્ણતયા નષ્ટ થઈ જશે.

---

૧૮. ગુરુની શોધમાં

[એક સાધકની વાત]

એક સાધક કોઈ ગોરખપંથી મહંત પાસે ગયો. ગોરખપંથીઓ કાનમાં મોટી વાળીઓ પહેરે છે. મહંતે આ સાધકનો કાન વીંધીને એનું નામ યોગી ઈશ્વરાનંદ પાડ્યું. એ આશ્રમમાં ત્રણ માસ રહ્યો, પણ એને શાંતિ ન મળી. એણે વિચાર્યું, "આ યોગ્ય રસ્તો લાગતો નથી. મારે બીજો રાહ અજમાવવો જોઈએ." પછી એ આશ્રમ છોડીને ચાલ્યો ગયો. જંગલો ખૂંદતાં ખૂંદતાં એને કોઈ ફકીર મળી ગયો. જ્ઞાન માટે વિનંતી કરતાં ફકીરે તેની સુન્નત કરીને તેને સવારસાંજ ત્રણ ત્રણ વાર કુરાનની આયાતો પઢવાની આજ્ઞા આપી. આનાથી પણ એને સંતોષ ન થયો. આ બિચારા સાધકની દયનીય દશા જુઓ. કાન વીંધાવ્યા હતા, ત્યાં હજી રૂઝ આવી નહોતી ને ચેપ લાગવા માંડ્યો હતો. એમાંથી પરુ થયું. આમેય એના મનમા ચિંતાઓ તો હતી જ. એમાં આ રોગને કારણે ચિંતાઓ વધી. પછી એને લાગ્યું કે ગુરુ શોધવાનો આ યોગ્ય રસ્તો નહોતો જ. એણે દૃઢ નિર્ણય કર્યો કે હવે ગમે તેમ ભટકવું નહીં ને એક જ જગાએ વળગી રહીને કઠોર તપ અને ઈશ્વરની સતત પ્રાર્થના કરતા રહેવું. આમ એણે એક જગા પસંદ કરી, કઠોર તપ આદર્યું અને સવારસાંજ ભગવાનની પ્રાર્થના શરૂ કરી. બે વર્ષ પછી ગુરુ સ્વયં એની પાસે હાજર થયા ને દીક્ષા આપીને તેને કૈવલ્યધામનાં રહસ્યોના પંથે દોર્યો. આ પછી ગુરુએ કહ્યુ કે "વધારે માર્ગદર્શન જોઈએ તો મારા વિશ્રામસ્થાને આવજે." દૃઢતાવાળા સાધકે ના પાડીને કહ્યું," "મારે જ્યારે પણ જરૂર પડે ત્યારે આવી રહેવાની જવાબદારી તમારી છે. હું મારા આ સ્થાનેથી નહીં ખસું."

લાયક બનો અને ઇચ્છા કરો

પહેલાં લાયક બનો અને પછી ઇચ્છા કરો. ગુરુની શોધમાં અહીંતહીં આથડતાં રહેવાનો કશો અર્થ નથી. એમની શોધ કર્યે એ નહીં જડે. એમને શોધ્યા વગર જો તમે સાધનચતુષ્ટય દ્વારા તમારી જાતને લાયક બનાવશો તો ગુરુ પોતે જ સામે ચાલી નિ:શંક તમારી પાસે આવશે. આ એક નિયમ છે. નારદ ધ્રુવની પાસે આવીને દીક્ષા આપેલી. રામકૃષ્ણ પરમહંસજી વિવેકાનંદ પાસે મીઠાઈ લઈને ગયેલા ને હસ્તસ્પર્શ દ્વારા શક્તિસંપાત કરીને—સમાધિમગ્ન કરીને એમને દીક્ષા આપેલી.

૧. જ્ઞાનમહાલયમાં પ્રવેશ કરવાની શક્તિ તમારામાં હશે તો તમારા ગુરુ તમને ત્યાં મળશે.

૨. શિષ્ય તૈયાર થાય ત્યારે ગુરુ તેને મળે જ છે. ઈસુ કહેતા તેમ "હું જ્યારે પસાર થાઉં ત્યારે મારાં બાળકો મને જાણે જ છે."

૩. આત્મા જ્યારે જાણે કે પોતાની આસપાસના પરિઘનું કેન્દ્ર પોતે જ છે, અને સૂર્ય જાણે કે પોતે સૂર્ય છે ને પોતાની જ આસપાસ બધા ગ્રહો પરકમ્મા કરે છે, ત્યારે ત્યાં ગુરુ અવશ્ય આવે છે.

---

૧૯. શ્રી અરવિંદ આશ્રમ

પોંડીચેરીમાં વસતા શ્રી અરવિંદ એક પૂર્ણ યોગી હતા. એ ભારત અને વિશ્વનું ગૌરવ હતા. અસંખ્ય વર્ષો લગી એમણે

પોતાની જાતને એક નાના રૂમમાં પૂરી રાખી હતી. ફરવાને નિમિત્તે પણ એક દહાડોય બહાર નીકળ્યા નહોતા. એ હંમેશાં સમાધિમાં જ લીન રહેતા. સાધકોની સાધના આવી હોવી જોઈએ. શ્રી અરવિંદના આશ્રમની સુંદર વ્યવસ્થા શ્રી માતાજી દ્વારા થાય છે. ત્યાં ગુજરાત, બંગાળ આદિના અનેક સાધકો યોગસાધના કરે છે. એ ઉચ્ચકોટીનો પયરંગી આશ્રમ છે. એ આશ્રમમાં જ પૂર્ણયોગી વસે છે. શ્રી અરવિંદ વર્ષમાં ત્રણ જ વાર દર્શન આપતા. 'પૂર્ણયોગ' નામક તેમના ૪ ગ્રંથ ખૂબ જ મૂલ્યવાન પુસ્તકો છે. 'યોગસાધના' અને 'યોગ અને તેના હેતુ' એ બે નાની પુસ્તિકાઓ યોગસાધનાની સરસ રૂપરેખા આપે છે. એમનો આશ્રમ ઉત્તરોત્તર વિકસતો રહ્યો છે. એ પોતાના યોગને અતિમનસ્ યોગ કહેતા. અતિમનસ્ ચેતનાનું એમણે ભૌતિક સ્તર પર ભૌતિક ચેતનામાં અવતરણ કર્યું છે. એમને કાયસિદ્ધિ પણ મળેલી છે. પોતાના શરીરને ટકાવવા એ સ્વયં ચિતિ—ઇચ્છાશક્તિમાંથી સીધી જ શક્તિ મેળવી શકતા. પહેલાં એ બહુ ઓછો ખોરાક લેતા ને પાછળથી તો લગભગ નહીંવત્ કરી નાખ્યો હશે. એક વખત આફ્રિકામાં વસતા એમના શિષ્યો, સાધકો અને પ્રશંસકોને ખાતરી કરાવવા એ લિંગશરીર ધારણ કરીને ત્યાં પ્રગટ થયા હતા. આવા તો અગણ્ય ચમત્કાર એમના માટે શક્ય હતા. એ આખા વિશ્વને પલટી નાખી શકે તેમ હતા. પૂર્ણપ્રકાશિત ઉત્તરયોગી, આધુનિક શંકર એવા શ્રી અરવિંદનો વિજય હો! [એમના આશ્રમમાં જોડાવા ઇચ્છાનારે આશ્રમ સાથે સીધો પત્રવ્યવહાર કરવાનો હોય છે.]

---

૨૦. શ્રીધર સ્વામી

[હુબલીના]

આ ખૂબ જ જાણીતા અને કીર્તિમાન સંત હુબલીમાં રહે છે. વિચાર-દર્શનને એવા અનેક ચમત્કારો એમણે કરેલા છે. એ ત્રિકાળજ્ઞાની છે. તમે ધ્યાનમાં બેસો ત્યારે સમય કેમ પસાર થાય છે એ ખ્યાલ નથી આવતો. ભૂત અને ભવિષ્ય વર્તમાનમાં ભળી જાય છે. વિકસિત, સઘન એકાગ્રતાની આ નિશાની છે. સમય પસાર થતો જ ના હોય તો સમજવું કે મન આમતેમ અથડાઈ રહ્યું છે.

એ સિદ્ધારૂઢ સ્વામીના દર્શન માટે અસંખ્ય લોકો જાય છે. લોકોએ એમના માટે મોટું મંદિર બાંધ્યું છે. એ રોજ સાંજે યોગવાશિષ્ઠ વિષે પ્રવચન આપે છે. યોગવાશિષ્ઠ વેદાન્ત અને જ્ઞાનયોગનું અમૂલ્ય પુસ્તક છે. સઘન મુમુક્ષુએ એનો સ્વાધ્યાય હંમેશા કરવો જોઈએ. તો જ સારા સંસ્કાર જાગશે. યોગવાશિષ્ઠનું અધ્યયન જ નહીં, એના ઉપદેશનું જીવનમાં આચરણ કરવું જોઈએ. એ સિદ્ધારૂઢ સ્વામીના આશ્રમમાં બધા જ લોકો 'શિવાય નમ' ૐ, શિવાય નમઃ ૐ, શિવાય નમઃ, ૐ નમઃ શિવાય' એ મંત્રનો સતત જાપ કરે છે. ત્યનો ખેડૂત હળ ચલાવતાં પણ આ જ મંત્ર જપતો જાય છે. ઘંટીવાળો દળતાં દળતા આ મંત્ર જપે છે. આખો આશ્રમ, અરે આખુ હુબલી, આ પંચાક્ષર મંત્રના સબળ સ્પંદનોથી સભર બની રહે છે. ૐ નમઃ શિવાયનો જપ એક લાખવાર કરો. ૐ નમઃ શિવાય।

સાધકોએ શ્રી અરવિંદ, શ્રી રમણ મહર્ષિ અને શ્રી સિદ્ધારૂઢ સ્વામી જેવા સંતયોગીઓનાં દર્શન કરવાં જોઈએ.

---

૨૧. રમણ મહર્ષિ

શ્રી રમણ મહર્ષિ તિરુવણ્ણમલ્લાઈના વિખ્યાત જ્ઞાની હતા. તિરુવણ્ણમલ્લાઈ એ એક સુંદર યાત્રાસ્થાન છે. ત્યાં ધ્યાન માટેની સુંદર ગુફાઓવાળો એક ડુંગર છે અને એક પવિત્ર શિવાલય છે. રમણ મહર્ષિએ આ ડુંગરની એક ગુફામાં તપશ્ચર્યા કરેલી. હજારો લોકો એમની પાસે માર્ગદર્શન માટે આવે છે. માત્ર કૌપીન જ પહેરનારા એ સંપૂર્ણ વિરક્ત છે. ત્યાંના એક વિદ્વાન શાસ્ત્રીએ રમણગીતા નામનો એક ગ્રંથ પ્રસિદ્ધ કર્યો છે. એમાં પ્રશ્નોત્તરરૂપે ઘણી દાર્શનિક સમસ્યાઓ ઉકેલાઈ છે.

એકવાર મહર્ષિજીના આશ્રમમાં રાત્રે થોડા ચોર પેસી ગયા. એમણે એમને ખૂબ માર્યા, છતાં એ બોલ્યા, "તમે ભોજન કરીને જાઓ." આમ, પોતાને માર મારનાર ચોરોને એમણે આગ્રહપૂર્વક ભોજન કરાવ્યું.

મહર્ષિજી તિતિક્ષા, કરુણા, પ્રેમ અને ધીરજની મૂર્તિ જેવા છે. પોતાના ઉદાહરણ દ્વારા એ ઉપદેશ આપે છે. એ કહેતા કે, "હું કોણ છું" એનો વિચાર કરવાથી મનને સરળતાથી નિયંત્રણમાં લાવી શકાય છે, પણ આ વિચાર સતત ચાલવો જોઈએ. મનનું સ્વરૂપ જ છે વિચાર. કરોળિયાની જેમ એ સંસારતંતુને પોતાની અંદરથી બહાર પ્રગટાવે છે ને એ જ સંસારને પાછો પોતાની અંદર વિલીન કરી દે છે. પદાર્થોમાં સુખ નથી, પણ મન જ્યારે આત્મા તરફ વળે છે ત્યારે એનો ઇચ્છિત પદાર્થ એને પ્રાપ્ત થાય છે ને અંદરના આત્મામાંથી સુખ મળે છે.

---

૨૨. તિતિક્ષુશ્રેષ્ઠ

[સ્વામી કૃષ્ણાશ્રમ]

ગંગોત્રીથી ૧૪ માઈલ દૂર દરાલી ગામે સ્વામી કૃષ્ણાશ્રમ વસે છે. સામાન્ય માણસને ગરમ કપડાં સાથે જ્યાં ઊનના છ ધાબળા જોઈએ એવા બરફ વચ્ચે એ છેલ્લાં કેટલાંય વર્ષોથી સાવ નગ્નાવસ્થામાં રહે છે. પહેલાં એ નર્મદાના કિનારે રહેતા. એ વખતે એ શિવભક્ત હતા. પછી પૂજનાં તમામ સાધન ફગાવી દઈને એ વારાણસી ગયા અને દંડી સંન્યાસ લીધો. ત્યાં એ વર્ષો રહ્યા. પછી એ હરદ્વાર ગયા ને ત્યાં પોતાનો દંડ પણ ફેંકી દઈને ઉત્તરકાશીમાં અવધૂત થઈને રહ્યા. તીણા ડંખવાળી મોટી માખીઓ કરડે અને ડંખમાંથી લોહી વહેવા માંડે તોય એ માખીઓને ન ઉડાડતા. આવી તો એમની સહનશક્તિ હતી. એક અન્નક્ષેત્રમાં પોતે ભિક્ષા લેવા ગયા ત્યારે કશુંય પાત્ર પાસે ન લઈ ગયા હોવાથી ગુસ્સે થયેલા પિરસણિયા નોકરે ગરમ દાળ એમના માથા ઉપર રેડી દીધી. પણ ગુસ્સે થયા વગર પોતે નીતરતી દાળ પી ગયા ને એમના હોઠે તેમ જ હાથે સખત દાઝયા છતાં ગુસ્સો ના કર્યો.

દરાલી ગામની પાસે જ ભૂમા-અશ્રમ નામના એક બીજા સંન્યાસી વસે છે, જે પણ નગ્નાવસ્થામાં રહે છે. એ બન્ને મિત્રો છે.

તિતિક્ષા એ સંન્યાસી માટે અતિ આવશ્યક ગુણ છે. તિતિક્ષા વગર આધ્યાત્મિક પથે કશું જ ના થઈ શકે. ષટ્સંપત્માંનો આ એક અગત્યનો ગુણ છે. એ ગુણ સંપાદન કરો. એ માટેની પ્રેરણા સ્વામી કૃષ્ણાશ્રમમાંથી મેળવો. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની આ વાણી સાંભળો :

मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः ।
आगमापायिनोऽनित्यास्तांस्तितिक्षस्व भारत ॥
(ગીતા, ૨–૧૪)

यं हि न व्यथयन्त्येते पुरुषं पुरुषर्षभ ।
समदुःखसुखं धीरं सोऽमृतत्वाय कल्पते
(ગીતા, ૨–૧૫)

"હે કુન્તિપુત્ર! ઠંડી, ગરમી અને સુખદુઃખ આપનારા ઇન્દ્રિય અને વિષયોના સંયોગ તો ક્ષણભંગુર અને અનિત્ય છે. તું તે સહન કર."—"કારણ કે સુખદુઃખને સમાન સમજનારા જે ધીર પુરુષને આ (વિષયો) વ્યાકુળ નથી કરી શકતા એ જ મોક્ષને માટે યોગ્ય થાય છે."

---

૨૩. નરસિંહ મહેતા

[ગુજરાતી સંત]

ગુજરાતના નરસિંહ મહેતા શ્રીકૃષ્ણના મહાન ભક્ત હતા. એ બહુ ગરીબ હતા. એમના ઘેર લગ્ન હતું ત્યારે સ્વયં ભગવાન કૃષ્ણ પોતે વિવિધ વાદ્યો અને લગ્નજોરો લઈને પધારેલા. ભગવાન ભાગવતમાં કહે છે, "મારા ભક્તનો હું સેવક છુ. પત્ની જેમ પતિને પ્રેમથી બાંધે છે તેમ મારો ભક્ત મને વશ રાખે છે. એ મારા હૃદયમાં વસે છે. આમ તો હું નિરાકાર છું, પણ ભક્તોની ઉપાસનામાં મદદ કરવા હુ સાકારરૂપ ધારણ કરું છું. આકાશ, સૂર્ય, અગ્નિ, પ્રાણ, અન્ન, આહાર એ બધું બ્રહ્મ છે. એ બધું ઉપાસના માટે છે. હાથીઓના રાજા ગજેન્દ્રનો પોકાર સાંભળીને

તેને મગરના મુખમાંથી બચાવવા ને મોક્ષ આપવા હું દોડતો ગયેલો. દ્વાદશ અક્ષરનો મંત્ર કરનારા ધ્રુવને દર્શન આપવા હું દોડતો ગયો હતો. પ્રહ્‌લાદને મદદ કરવા માટે હું અગ્નિસ્તંભ ફાડીને બહાર કૂદ્યો હતો. દ્રૌપદીને અનંત અમ ચીર પૂરાં પાડવા હું દ્વારકાથી દોડયો હતો. મારા સર્વ ભક્તોને વૈકુંઠમાં તેડી લાવવા માટે મેં વિમાન મોકલ્યાં છે." ભગવાન ગીતામાં કહે છે: "मा शुच । अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि — શોક ના કરીશ. હું તને સર્વ પાપોમાંથી મુક્ત કરીશ." (ગીતા, ૧૮-૬૬) વળી "कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्त प्रणश्यति । હે કૌન્તેય, એટલું બરાબર જાણી લે કે મારો ભક્ત કદી વિનાશને પામતો નથી" [ગીતા, ૯-૩૧]:

સચ્ચિદાનંદ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાનું સહુને માટે સરળ છે. જરૂર છે નિ [illegible] સતત અભ્યાસની, પૂર્ણ આત્મસમર્પણની.

---

૨૪. દામાજીની કથા

[ભગવાન કૃષ્ણનાં દર્શન]

દામાજી પંઢરપુરના વિઠોબાના મહાન ભક્ત હતા. એ આમ તો એક મુસ્લિમ રાજ્યમા દીવાન હતા. ત્યાં ભયંકર દુકાળ પડવાથી દામાજીએ તિજોરી ખોલી નાખીને નવાબની રજા લીધા વગર જ બધો ખજાનો ગરીબોને લૂટાવી દીધો. આ વાત સાંભળતા જ નવાબે દામાજીને કેદ પકડવાનો હુકમ આપ્યો. દામાજીએ પોતાને કેદ પકડનારને વિનતી કરી કે 'મહેરબાની કરીને મને પંઢરપુરમાં થઈને લઈ જાઓ, જેથી છેલ્લી વખત પણ વિઠોબાનાં દર્શન થઈ શકે.' એમણે હા પાડી. દરમ્યાન શ્રીકૃષ્ણે મહાર(હરિજન)નું રૂપ ધારણ કરીને નવાબ [illegible] કહ્યું, "'દામાજી પાસેથી

સંદેશો લઈને આવ્યો છું. એમણે વાપરી નાખેલા પૈસા હું ચૂકવી દઉં છું. મને રસીદ આપો.'' નવાબ ગૂંચવાઈ ગયો. આ મહાર સંદેશવાહકના મોં ઉપર એટલું તો તેજ ઝગારા મારતું હતું કે નવાબને લાગ્યું કે 'આ કોઇ દૈવી પુરુષ જ છે.' નવાબે તરત જ માણસ મોકલીને દામાજીને કેદમાં પૂરવાનું બંધ રખાવ્યું. શ્રીકૃષ્ણે વળી એક બીજી ગમ્મત પણ કરી. એમણે પેલી રસીદ લઈને દામાજી વાંચતા એ ગીતામાં ગોઠવી દીધી. દરમ્યાન ચંદ્રભાગા નદીમાં સ્નાન કરીને દામાજી થોડાક શ્લોકોનું પારાયણ કરવા ગીતા લઈને બેઠા. એમણે આશ્ચર્ય સાથે જોયું કે એ જ પાના ઉપર નવાબે લખી આપેલી રસીદ હતી! એમને તરત સમજાઈ ગયું કે આ બધી ભગવાન કૃષ્ણની જ દયાલીલા હતી. ભગવાનને પોતાને કારણે જ આ બધી તકલીફ ઉઠાવવી પડી એ જાણીને એમને ઘણું દુઃખ થયું. પોતાને કૃષ્ણદર્શનનું સદ્‌ભાગ્ય ન મળ્યું એનાથી પણ એમને ભારે રંજ થયો. એમ પોતાનું સમગ્ર મન વિઠોબા તરફ વાળી લીધું. ભગવાને એમને દર્શન આપ્યાં. દામાજીને સાયુજ્યમુક્તિ મળી. આજે પણ લોકો પંઢરપુરથી બાર માઈલ દૂર આવેલી દામાજીની જન્મભોમકાની યાત્રાએ જાય છે. તમારામાં નિષ્ઠાસભર શ્રદ્ધા, અનન્ય અને અવ્યભિચારિણી ભક્તિ હશે તો તમને મુક્તિ સહેલાઈથી મળી શકશે.

---

૨૫. બે હાથ વગરના સંત

[તિતિક્ષા, ક્ષમા, કરુણા]

એક સંત જંગલમાં પ્રવાસ કરતા હતા ત્યાં બે ચોરે આવીને તેમના હાથ કાપીને તેમને કૂવામાં નાખી દીધા. ત્યાં પાણી પીવા

આવેલા કોઈ મુસાફરે તેમને બહાર કાઢ્યા. ત્યાંથી તે એક રાજાને ત્યાં ગયા ને રાજાએ તેમને અન્નક્ષેત્રના વડા બનાવ્યા. એકવાર ફરતા ફરતા પેલા બે ચોર ત્યાં આવ્યા. એમને પકડાવી દેવાને બદલે આ સંતે બહુ સરસ રીતે રાખ્યા ને જ્યારે એમણે જવાની રજા માગી ત્યારે ઘણું અનાજ અને ધન આપીને બે વળાવિયા પણ સાથે મોકલ્યા. અરધે રસ્તે ગયા પછી આ વળાવિયાઓએ પૂછ્યું કે "તમારા તરફ આ સંતે આટલી બધી કૃપા કેમ દર્શાવી?" તો એમણે જવાબ આપ્યો, "અમે એ ને અગાઉ ઘણી મદદ કરેલી તેનો આ બદલો હતો."

એમના આ શબ્દો ખુદ ધરતી માતાથી પણ ના સહી શકાયા; ધરતી ફાટી અને બેય ચોર અંદર સમાઈ ગયા. ભગવાન અને શક્તિના ક્રોધમાં બેય જણા નષ્ટ થઈ ગયા. આ બધું જોઈને ચકિત થઈ ગયેલા પેલા વળાવિયાઓએ એ વાત સંતને કરી તો તેમણે ઘણું દુઃખ થયું. એમણે ખાવાપીવાનું છોડીને કઠોર તપ આદર્યું અને ભગવાનની પ્રાર્થના શરૂ કરી: "હે ભગવાન! હે રામ! તમે તમારા શત્રુ રાવણને પણ મુક્તિ આપેલી, તો મારા હાથ કાપનારા મારા શત્રુને મુક્તિ કેમ ન આપો?" ભગવાને દયા કરીને પેલા ચોરોને જીવતા કરીને મુક્તિ આપી.

ટોલ્સ્ટોયના શબ્દો યાદ રાખો

ટોલ્સ્ટોયના જીવન અને ઉપદેશોમાં પણ તમને ઉપર્યુક્ત સંતોના જીવનના પડઘા જોવા મળશે. એ કહેતા: "તમારું વધારેમાં વધારે નુકસાન કરનાર માણસ માટે ખાસ પ્રાર્થના કરો, તેને ચાહો, આશિષ આપો, અને ક્ષમા કરો." બુરાઈનો બદલો બુરાઈથી ન આપશો, ક્રોધનો બદલો ક્રોધથી ન વાળશો. કોઈનેય નાખુશ ના કરશો. દુર્જનનું હૃદય શુદ્ધ થાય એવી પ્રાર્થના કરો.

ઉપરની વાત યાદ રાખો. ભગવાન ઈસુના આ શબ્દો યાદ કરો: "કોઈ માણસ તમારા એક ગાલે લાફો મારે તો બીજો ગાલ ધરજો. જે તમારો કોટ ચોરી જાય તેને તમારું પહેરણ પણ આપી દો."

ઉપરનો ઉપદેશ સતત યાદ રાખશો તો તમારામાંથી ધિક્કાર, ઈર્ષ્યા અને ક્રોધ સરળતાથી નાશ પામશે. ક્રૂરતાભર્યા સ્વભાવને દૂર કરી શકાય છે. એવી દુષ્ટ વૃત્તિઓનો નાશ થતાંની સાથે જ શાંતિ સહજ રીતે પ્રગટે છે. ક્ષમા, કરુણા અને તિતિક્ષા જેવા સદ્‌ગુણો વિકસાવવા જોઈએ.

---

૨૬. પંજાબનો પ્રસંગ

[એક સૈનિક ભક્ત]

એક પંજાબી સૈનિક રામનો ભક્ત હતો. એકવાર એનો ચોકી કરવાનો વારો હતો. એ ચોકી કરતો હતો ત્યાં બાજુમાં ભજન-મંડળીનાં ભજન સંભળાતાં એ ચોકી કરવાનું છોડીને ભજનમાં જોડાઈ ગયો. ત્યાં એને ભાવસમાધિ લાગી ગઈ. છેક સવારે એમાંથી જાગ્યો ત્યારે ખબર પડી કે ભજનની ધૂનમાં ચોકીની ફરજ તો રહી જ ગઈ હતી. આ ભૂલ માટે સૂબેદાર પાસે માફી માંગતાં પેલાએ જવાબ આપ્યો, "માફી શાની? તમે આખી રાત ચોકી કરતા ફરતા દેખાયા છો" સૈનિક ભક્તને સમજાઈ ગયું કે, તેની જગાએ સ્વયં ભગવાને તેનું રૂપ લઈને ચોકી કરી હતી. આનંદ-ગદ્‌ગદ બની જઈને એ સૈનિક ભક્તે તરત જ પોતાની નોકરીમાંથી રાજીનામું આપીને શેષજીવન અયોધ્યામાં ગાળ્યું. આવો જ એક બનાવ ફૈઝાબાદમાં બનેલો. ત્યાંના થાણા ઇન્સ્પેક્ટર ભક્ત હતા.

એકવાર ભગવાને એમનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને એમની ફરજ બજાવી હતી એ જાણતાં જ એ રાજીનામું આપીને અયોધ્યા ચાલ્યા ગયેલા. ત્યાં એ રૂપકલા ભગવાનને નામે ઓળખાતા.

આ કલિયુગ નથી જ. તમે ખોટા તાર્કિક, શંકાશીલ અને નાસ્તિક છો. તમે પૂરા નિષ્ઠાવાન અને ભક્તિયુક્ત હો તો તમારા માટે અશક્ય કશું જ નથી. ભગવાન રામના ચરણકમળ ગ્રહી લો. તમને બધું જ મળી શકશે.

---

૨૭. તિરુવલ્લુર

[દક્ષિણના અસ્પૃશ્ય સંત]

એમને બ્રહ્માના અવતાર ગણવામાં આવતા. કોઈએ એકવાર તેમને પૂછેલું, "ગૃહસ્થાશ્રમ ચઢે કે સંન્યસ્ત?" સંતે કશો જવાબ ન આપ્યો, પણ પત્નીને કહ્યું, "મને ઠંડું ભોજન આપ." પત્નીએ એ પ્રમાણે ઠંડું ભોજન આપ્યું અને પીતળનો ઘડો લઈને ઘર સામેના કૂવે પાણી ભરવા ગઈ. દરમ્યાન સંતે કહ્યું, "ભોજન બહુ ગરમ છે. પંખો નાખ." પત્નીએ ઘડાને પતિવ્રતના તપોબળથી એમ જ હવામાં લટકતો રાખીને પંખો આણી આપ્યો. આ જોઈને બે આશ્રમમાં શ્રેષ્ઠ કયો એ જોવા માગનારાઓને વણબોલ્યે જ જવાબ મળી ગયો. સંતનાં પત્ની એમને 'કેમ, શા માટે?' એવા પ્રશ્ન કદી પૂછતાં જ નહીં. સંત એકવાર બપોરે બાર વાગે ધાબળો સાંધતા હતા. એમણે પત્નીને દીવો લાવવા કહ્યું. પત્નીએ વણબોલ્યે દીવો લાવી આપ્યો, એણે એમ ન પૂછ્યું કે "ખરા બપોરે દીવો શું કરશો છો?" આ બે બનાવ જોયા પછી

પ્રશ્ન પૂછનારા ચાલ્યા ગયા. સંતને એક પણ શબ્દ ન બોલ્યો ને લોકોને પણ સમજાઈ ગયું કે દરેક આશ્રમના ગુણ પણ છે, અને પોતાનું વિશેષ સ્થાન પણ છે. સંત તિરુવલ્લુરે તામિલ ભાષામાં ગીતા જેવો 'તિરુકુરલ' નામનો ગ્રંથ લખ્યો છે, જેની જ્ઞાનભરી સાખીઓ આજેય તામિલ લોકો વાંચે છે.

---

૨૮. તુકારામ

[વૈકુંઠમાંથી વિમાન આગમન]

તુકારામ મહારાષ્ટ્રના જાણીતા સંત હતા. એમને પણ સોક્રેટીસને મળેલી તેવી ક્રૂર પત્ની મળી હતી, જોકે એ ક્રૂર છતાં થોડી સદ્ગુણી હતી. તુકારામ જમે એ પહેલાં એ જમતી નહીં.

એકવાર છત્રપતિ શિવાજીએ તુકારામને સોનાના અલંકાર મોકલી આપ્યા, એમણે એ પાછા મોકલ્યા એટલે પત્નીએ એમને ખૂબ જ ઠપકો આપ્યો, પણ એ કાંઈ ન બોલ્યા.

તુકારામ એક સાદા ખેતમજૂર હતા ને તોય એમના અભંગો આજેય આખા મહારાષ્ટ્રમાં ગવાય છે. એમના કેટલાક અભંગોનું તો અંગ્રેજીમાં ભાષાંતર થયું છે. અમુક અભંગો મુંબઈ યુનિવર્સિટીમાં એમ. એ. ના અભ્યાસક્રમમાં શીખવાય છે. તુકારામનો મંત્ર હતો 'વિઠ્ઠલ, વિઠ્ઠલ, વિઠ્ઠલ'. એ હમેશાં પંઢરપુરના વિઠોબાનું ધ્યાન ધરતા. એમને ભજનકીર્તનનો બહુ શોખ હતો. એક વાર એમણે સંબંધીઓને કહ્યું, "હું વૈકુંઠ જાઉં છું." પછી એમણે પત્નીને પૂછ્યું, "તારે આવવું છે?" એણે ના પાડીને લોકો પણ શાના માને? પછી એમણે ચંદ્રભાગા નદીમાં સ્નાન કર્યું ત્યાં તો

આકાશમાંથી એક તેજોમય રથ આવ્યો. તુકારામ એમાં બેસીને નારાયણને ચરણે પહોંચી ગયા.

૨૯. નંદન

[ચિદંબરમના અસ્પૃશ્ય સંત]

ચિદંબરમ્ એટલે દક્ષિણનું કાશી. ત્યાં નટરાજ શિવનું મંદિર છે. ચિદંબરમ્માં તમે થોડા દિવસ રહો તો તમારાં બધાં જ પાપ અને મળ નષ્ટ થઈ જાય, એવી પ્રચલિત માન્યતા છે. નંદન અસ્પૃશ્ય હતો. કહેવાય છે કે આગળના જન્મમાં એ બ્રાહ્મણ હતો. એક બ્રાહ્મણ ખેડૂતને ત્યાં એ મજૂરી કરતો. એ ચિદંબરમના નટરાજ શિવનો પરમ ભક્ત હતો. પોતાના શેઠ પાસે એ વારંવાર રજા માગતો જેથી નટરાજના દર્શને જઈ શકાય. અભિમાની બ્રાહ્મણ શેઠ એને ગાળો દેતો અને ધમકાવતો, "હલકા ! તારે બ્રાહ્મણોના દેવને ભજવો છે ? જા, તું ભૂતડાની જ પૂજા કર. એ જ છે તારા દેવ." પણ એ તો કશાનીય પરવા કર્યા વગર કોઈ સરસ ચમત્કાર કરી આપવા ભગવાન શિવને પ્રાર્થના કર્યા કરતો ને એક વખત એવો ચમત્કાર થયો પણ ખરો. બ્રાહ્મણના સૂકા ને વણખેડાયેલા પડી રહેલાં ખેતરો રાતોરાત લીલીછમ ડાંગરથી ઊભરાઈ રહ્યાં. આ જોઈને બ્રાહ્મણ ચકિત જ થઈ ગયો. પછી એને સમજાયું કે આ અસ્પૃશ્ય તો નટરાજનો પરમ ભક્ત હતો. એણે તરત જ તેને ચિદંબરમ્ જવાની રજા આપી. નંદન ત્યાં ગયો ને નટરાજનાં દર્શન કર્યાં. તેને મુક્તિ મળી મદ્રાસના તામિલ વિસ્તારોમાં આ પ્રખ્યાત કથા આજે પણ કીર્તનકારો ગાયા કરે છે. ચિદંબરમ્ યાત્રાનું ખૂબ જ પ્રખ્યાત ધામ થઈ પડ્યું છે.

૩૦. નામદેવ

નામદેવ મહારાષ્ટ્રના જાણીતા સંત હતા. એમને વાલ્મીકિનો અવતાર ગણવામાં આવતા. એ નાના હતા ત્યારે એમને ભગવાનને નૈવેદ્ય ધરાવવાનું કહેવામાં આવતાં મૂર્તિ સામે નૈવેદ્ય ધરાવીને એ બેઠા. નૈવેદ્ય ઓછું ન થયું ત્યારે એમણે રડવાનું શરૂ કર્યું. છેવટે ભગવાને પોતે ત્યાં પ્રગટ થઈને નૈવેદ્ય સ્વીકાર્યું ત્યારે જ તેમને જંપ વળ્યો. પછી ખાલી થાળી લઈને એ બહાર ગયા ત્યારે માતાપિતાએ તેમને પૂછ્યું, "થાળી ખાલી કેમ? નૈવેદ્ય ક્યાં ગયું?" "એ તો વિઠ્ઠલ ખાઈ ગયા!" નામદેવે સરળતાથી જવાબ આપ્યો. પણ પિતા માને શી રીતે? એમણે નામદેવને ફરીથી નૈવેદ્ય ધરાવાનું કહ્યું ને પોતે છુપાઈ ગયા. ખરેખર ભગવાન માનવસ્વરૂપે આવીને નૈવેદ્ય જમી ગયા. પિતા આ જોઈને ચકિત થઈ ગયા. એમને લાગ્યું કે નામદેવ મનુષ્ય નહીં, ખરેખર દેવ છે. એકવાર ખુદ વિઠ્ઠલને નામદેવની પરીક્ષા કરવાનું મન થયું. જોયું કે નામદેવ ઘી અને રોટલો લઈ જતા હતા એટલે પોતે શ્વાનનું રૂપ ધારણ કરીને તેમની પાસે આવ્યા ને રોટલો લઈને દોડવા લાગ્યા. એમને જોતાં જ નામદેવે કહ્યું, "ઓ વિઠ્ઠલ! હું તમને ઓળખું છું. હું સર્વત્ર તમને જ જોઉં છું. એકલો રોટલો લઈને ક્યાં ચાલ્યા? મને રોટલા ઉપર ઘી તો ચોપડવા દો!" વિઠ્ઠલે જોયું કે નામદેવ હવે પાકા થઈ ગયા છે. એમણે કૂતરાના રૂપમાંથી ચતુર્ભુજ મહાવિષ્ણુનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને નામદેવને દર્શન આપીને સાયુજ્ય મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરાવી.

૩૧. પુસ્તકોની સૂચિ

૧. અદ્વૈતસિદ્ધિ

૨. ભગવદ્‌ગીતા [સતત સ્વાધ્યાય માટે]

૩. ભામતી

૪. શાંકરભાષ્ય સાથે બ્રહ્મસૂત્ર

૫. ચિત્સુખી

૬. હરિસ્તુતિ

૭. જીવન્મુક્તિવિવેક (વિદ્યારણ્યસ્વામીનું)

૮. કથાવલિ

૯. કલ્પતરુ

૧૦. ગૌડપાદની કારિકાઓ

૧૧. ન્યાયસુધા

૧૨. પદાર્થતત્ત્વનિર્ણય

૧૩. પંચદશી [વિદ્યારણ્યસ્વામીનું]

૧૪. પંચપાદિકાવિવરણ

૧૫. પ્રાકૃતર્ય

૧૬. ૧૨ મુખ્ય ઉપનિષદો [સતત સ્વાધ્યાય માટે]

૧૭. પૂર્વમીમાંસા

૧૮. શબ્દસાર

૧૯. સનતસુજાતીય

૨૦. સંક્ષેપસારિકા

૨૧. સિદ્ધાંતલેશ

૨૨. સિદ્ધાંતમુક્તાવલિ

૨૩. તત્ત્વપ્રદીપિકા

૨૪. તત્ત્વશુદ્ધિ

૨૫. સુરેશ્વરનાં બૃહદારણ્યક પરનાં વાર્તિકો

૨૬. વેદાંતકૌમુદી

૨૭. પંચીકરણ

૨૮. વિવેકચૂડામણિ [સતત સ્વાધ્યાય માટે]

૨૯. વિચારસાગર

૩૦. આત્મપુરાણ

૩૧. કંદન્ કદમ્

૩૨. અવધૂતગીતા [સતત સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને નિદિધ્યાસન માટે]

૩૩. અષ્ટાવક્રગીતા

૩૪. અધ્યાત્મરામાયણ

૩૫. યોગસાધના [શ્રી અરવિંદ ઘોષ]

૩૬. યોગ અને તેની અસરો

૩૭. સ્વામી વિવેકાનંદના ગ્રંથો

૩૮. સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથો

૩૯. જ્ઞાનેશ્વરી [જ્ઞાનદેવ]

૪૦. ગીતારહસ્ય [તિલક]

૪૧. ભગવદ્‌ગીતા [શાંકરભાષ્ય સહિત]

૪૨. લઘુયોગવાસિષ્ઠ [સતત સ્વાધ્યાય માટે]

૪૩. બૃહદ્ યોગવાસિષ્ઠ

૪૪. ૩૦ નાનાં ઉપનિષદો

૪૫. શ્રી અરવિંદના ગીતા પરના નિબંધો

૪૬. વૃત્તિપ્રભાકર [નિશ્ચલદાસ]

૪૭. તત્ત્વાનુસંધાન

૪૮. Serpent Power by Woodroffe

૪૯. Power as Mind ,,

૫૦. Shakti Shakta ,,

૫૧. શાંતિપર્વ [મહાભારત]

૫૨. તુલસી રામાયણ

૫૩. વાલ્મીકિ રામાયણ

૫૪. શાંડિલ્ય ભક્તિસૂત્રો

૫૫. નારદ ભક્તિસૂત્રો

યોગ પરિશિષ્ટ

સ્વરસાધના

૧. યોગનોય યોગ

[અદ્‌ભુત ગુણો]

શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ અને પ્રકૃતિ જાણવાથી તેમ જ સ્વરસાધનાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવી લેવાથી ત્રણે કાળને જાણી શકાય છે. સત્ય અને બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરાવનારું આ ગૂઢમાં ગૂઢ ને ગુપ્ત જ્ઞાન પરમ આનંદ અને દિવ્ય જ્ઞાન આપનારું અમૂલ્ય મૌક્તિક છે અને એ પ્રાજ્ઞજનોને મસ્તકે શોભે છે. એ ગૂઢમાં ગૂઢ ને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જ્ઞાન છે. સાધક જો શ્રદ્ધા, રસ અને એકાગ્રતા કેળવે તો એ ખૂબ જ સહેલાઈથી મેળવી શકાય છે. નાસ્તિકો આ જ્ઞાન જોઈને ચકિત થઈ જાય છે. સ્વરમાં જ છે વેદો અને શાસ્ત્રો; એમાં જ છે સપ્ત વિશ્વો. સ્વર એ પરબ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ છે. સ્વરોદયજ્ઞાન કરતાં વધારે ગૂઢ વિજ્ઞાન, વધારે ઉપયોગી દોલત અને વધારે સાચો મિત્ર બીજો કોઈ જ નથી. સ્વરોદયજ્ઞાનની શક્તિથી મિત્રો આકર્ષાઈ આવે છે, અનેક સગવડો સાથે પ્રતિષ્ઠા તેમ જ ધનદોલત પ્રાપ્ત થાય છે.

માનવશરીરમા અનેક રૂપોવાળી અસંખ્ય નાડીઓ હોય છે. જ્ઞાન માટે સાધકે અને પ્રાજ્ઞજને તેમને જાણી લેવી જોઈએ. નાભિના

ધ્યાન માટેનું યોગ્ય સાધન બનાવવું જોઈએ. અકંપ ભક્તિ દ્વારા અને અથાગ અભ્યાસથી સાક્ષાત્કાર માટે તેને યોગ્ય કરવું જ જોઈએ. ત્યાગસંન્યાસ જેવા એક સાધન વડે અમરતા પ્રાપ્ત કરો. 'શ્રદ્ધાભક્તિધ્યાનયોગાદવેહિ'—શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ધ્યાન દ્વારા તેને જાણવાનો પ્રયાસ કરો."

સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મમાં નિવાસ કરો. પ્રિય વાચક! વેદ અને ઉપનિષદોની આ અંતિમ વાણી કદીય ભૂલશો નહીં : तत्त्वमसि।



૩૩. શાંતિમંત્ર

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥

ॐ शान्तिः! शान्तिः! शान्तिः!

ॐ તે પૂર્ણ છે, આ પૂર્ણ છે, તે પૂર્ણમાંથી આ પૂર્ણ પ્રગટે છે. પૂર્ણમાંથી પૂર્ણ લઈ લીધા પછી પણ પૂર્ણ જ શેષ વધે છે.

ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

હરિ ॐ તત્ સત્

યોગ પરિશિષ્ટ

સ્વરસાધના

૧. યોગનોય યોગ

[અદ્‌ભુત ગુણો]

શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ અને પ્રકૃતિ જાણવાથી તેમ જ સ્વરસાધનાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવી લેવાથી ત્રણે કાળને જાણી શકાય છે. સત્ય અને બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરાવનારું આ ગૂઢમાં ગૂઢ ને ગુપ્ત જ્ઞાન પરમ આનંદ અને દિવ્ય જ્ઞાન આપનારું અમૂલ્ય મૌક્તિક છે અને એ પ્રાજ્ઞજનોને મસ્તકે શોભે છે. એ ગૂઢમાં ગૂઢ ને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જ્ઞાન છે. સાધક જો શ્રદ્ધા, રસ અને એકાગ્રતા કેળવે તો એ ખૂબ જ સહેલાઈથી મેળવી શકાય છે. નાસ્તિકો આ જ્ઞાન જોઈને ચકિત થઈ જાય છે. સ્વરમાં જ છે વેદો અને શાસ્ત્રો; એમાં જ છે સપ્ત વિશ્વો. સ્વર એ પરબ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ છે. સ્વરોદયજ્ઞાન કરતાં વધારે ગૂઢ વિજ્ઞાન, વધારે ઉપયોગી દોલત અને વધારે સાચો મિત્ર બીજો કોઈ જ નથી. સ્વરોદયજ્ઞાનની શક્તિથી મિત્રો આકર્ષાઈ આવે છે, અનેક સગવડો સાથે પ્રતિષ્ઠા તેમ જ ધનદોલત પ્રાપ્ત થાય છે.

માનવશરીરમાં અનેક રૂપોવાળી અસંખ્ય નાડીઓ હોય છે. જ્ઞાન માટે સાધકે અને પ્રાજ્ઞજને તેમને જાણી લેવી જોઈએ. નાભિના

કેન્દ્રમાં પ્રગટીને આખા શરીરમાં ૭૨૦૦૦ નાડીઓ પથરાય છે. મૂળાધારચક્રમાં સર્પાકાર કુંડલિનીશક્તિ સુષુપ્તાવસ્થામાં હોય છે. ત્યાંથી દસ નાડીઓ ઉપર અને દસ નીચેની તરફ જાય છે. એમના દ્વારા આખા શરીરમાં પ્રાણશક્તિ વ્યક્ત થાય છે. આ ૭૨૦૦૦ નાડીઓમાં ૧૦ મુખ્ય છે. આ દસમાં ત્રણ સર્વોચ્ચ છે : ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા.

ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા

ઇડા ડાબે પડખે, પિંગલા જમણે પડખે અને સુષુમ્ણા મધ્યમાં હોય છે. પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન અને વ્યાન એ પાંચ અગત્યના પ્રાણ છે. એમાં પ્રાણ મુખ્ય છે. જેમ એક અંતઃકરણ વૃત્તિભેદને લીધે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર એવાં ચાર વિવિધ સ્વરૂપો ધારે છે તેમ જ મુખ્ય પ્રાણ વિવિધ ક્રિયાઓ માટે પાંચ સ્વરૂપો ધારણ કરે છે. પ્રાણ છાતીમાં, અપાન ગુદામાં, સમાન નાભિમંડળમાં, ઉદાન ગળા વચ્ચે અને વ્યાન આખા શરીરમાં વસે છે.

ઇડા ગંગા, પિંગલા જમના અને સુષુમ્ણા સરસ્વતી છે. તમે તમારા સ્વરની પૂજા કરો, આ દિવ્ય પવિત્ર નદીઓના ત્રિવેણી-સંગમમાં ડૂબકી મારો. તમારે બીજી કોઈ જગ્યાએ જવાની જરૂર નહીં પડે.

પાંચ ઉપપ્રાણ

નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય એ પાંચ ઉપપ્રાણો છે.

નાગ ઓડકાર લાવે છે. કૂર્મ આંખને પલકાવે છે. કૃકલ ભૂખ લગાડે છે. દેવદત્ત બગાસું આણે છે. ધનંજય મૃત શરીરનો નાશ કરે છે. મૃત્યુ પામ્યા પછી પણ એ શરીરમાં જ વસે છે.

ઇડા ડાબા નસકોરામાં, પિંગલા જમણામાં અને સુષુમ્ણા બન્નેમાં વહે છે. ઇડા એટલે ચંદ્રનાડી, પિંગલા એટલે સૂર્યનાડી.

જીવ હંમેશાં અજપા ગાયત્રીમંત્ર 'સોહમ્'નો જપ કર્યા કરે છે. તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસનું નિરીક્ષણ કરો. શ્વાસ લેતી વખતે 'સો' કે 'સ' અને બહાર કાઢતી વખતે 'હમ્' કે 'હ' એવો શબ્દ થાય છે. સ એટલે શક્તિ, હ એટલે શિવ. શ્રદ્ધા, રસ અને એકાગ્રતા સાથે પિંગલા અને ઇડા નાડીઓમાં સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ ધ્યાનપૂર્વક નીરખતા રહો. બુદ્ધિ, તર્ક, વિવેક અને ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા ઇચ્છાઓ અને વાસનાઓને દૂર કરીને મન અને પ્રાણને શાન્ત રાખો. આવી સાધના અને અભ્યાસ દ્વારા સૂર્ય અને ચંદ્રના પ્રવાહોને પોતાની અંદર સુવ્યવસ્થિત રાખનારને ભૂત અને ભાવિ વિષેનું જ્ઞાન એટલું સહજ થઈ જાય છે કે એ લોકો જીવન અને જગતને પોતાના હાથમાં ફરતાં હોય એટલી આસાનીથી જોઈ શકે છે.

ઇડામાં સ્વરનું સ્વરૂપ અમૃત જેવું હોય છે. એ જગતને માટે પુષ્ટિદાયક હોય છે. પિંગલામાં હંમેશા વિશ્વ સર્જાયા કરે છે. સુષુમ્ણાનો પ્રવાહ સર્વ ભૌતિક કાર્યો માટે અલાભદાયી હોય છે. કોઈ પણ પવિત્ર કાર્યમાં ઇડા નાડી શક્તિ આપે છે. બહાર જતી વખતે ઇડા અને પાછા આવતી વખતે પિંગલા નાડી ચાલતી હોય તો તે શુભકારક છે. ચંદ્ર નારી છે, સૂર્ય નર છે. ચંદ્રના પ્રવાહ વખતે શાંતિભર્યાં કામ કરો. સૂર્યના વહન વખતે કઠોર કાર્યો કરો. સુષુમ્ણા વેળા યોગ, મુક્તિ અને દિવ્યશક્તિની પ્રાપ્તિ માટે પ્રવૃત્તિઓ કરો.

મૂળ

શુક્લપક્ષમાં ચંદ્રનાડી પહેલી આવે, કૃષ્ણપક્ષમાં સૂર્ય.

પહેલા ચાંદ્ર દિવસથી આરંભીને ત્રણત્રણ દિવસે આ નાડીઓ બદલાય છે.

વહનનો સમય

ચંદ્ર અને સૂર્યના શ્વેત [ઉત્તર પ્રતિ, ઊંચે] અને શ્યામ [દક્ષિણ પ્રતિ, નીચે] પાંચ પાંચ ઘટિકાઓની ગતિ હોય છે. દિવસની ૬૦ ઘટિકા દરમ્યાન એમનું વહન આ ક્રમે થાય છે.

પછી પ્રત્યેક ઘટિકાએ [૨૪ મિનિટે] પાંચ તત્ત્વો બદલાય છે. તેનો નવો પ્રારંભ પ્રતિપદાને દિવસે થાય છે. આ ક્રમ જ્યારે બદલાય છે ત્યારે તેની અસર પણ અવળી થાય છે.

શુક્લપક્ષમાં ઇડા અને કૃષ્ણપક્ષમાં પિંગલા પ્રબળ હોય છે. ધ્યાનપૂર્વક યોગીએ એમનો ક્રમ વ્યવસ્થિત કરવો જોઈએ. સવારે ઇડા શરૂ થાય ને આખો દિવસ ચાલે, સાંજે પિંગલા શરૂ થાય ને આખી રાત ચાલે તો સુંદર પરિણામો આવે. એનાથી અવળી ચાલે તો પરિણામ પણ અવળાં આવે.

ચંદ્રનાડી આખો દિવસ અને સૂર્યનાડી આખી રાત ચાલવા દો. આ અભ્યાસ રાખનાર ખરેખર મહાન યોગી છે. નવા સાધકો નાડીપ્રવાહ—સ્વર બદલવા માટે રૂના પૂમડાનો કે પાતળા કપડાનો ઉપયોગ કરી શકે. ઇડા ચલાવવી હોય તો જમણા નસકોરામાં પૂમડું નાખવું અને પિંગલા ચલાવવી હોય તો ડાબામાં. આનો અભ્યાસ કરો, બરાબર અભ્યાસ કરો. ઊઠો! જાગો! અમરત્વનું આ અમૃત પીવા તમે જાગો રે જાગો! તમસના દુર્ગુણો જેવી જડતા ને આળસ એ બધું ત્યાગી દો. નિરર્થક વાતો, નિંદા અને ટીકાની ગંદી ટેવ છોડી દો. કાંઈક ઉપયોગી અને વ્યાવહારિક કામ કરો. મૃત્યુને પળે પળે યાદ રાખો. રૌરવ અને મહારૌરવ નરકો તમારી રાહ

આતુરતાથી જોઈ રહ્યાં છે. આ ભયોમાંથી મુક્તિ મેળવી લેવા માટે તમારામાં હોય એટલી બધી શક્તિઓનો ઉપયોગ કરો.

સ્વરોદય અને સફળતા

ખાસ કરીને શુકલ પક્ષમાં ઇડા નાડી સોમ, બુધ, ગુરુ અને શુક્રવારે કરેલાં કાર્યોમાં સફળતા અપાવે છે. કૃષ્ણપક્ષમાં મંગળ, શનિ અને રવિવારે પિંગલા નાડી કઠોર કાર્યોમાં સફળતા અપાવે છે. સૂર્ય પૂર્વ અને ઉત્તરમાં તેમ જ ચંદ્ર પશ્ચિમ અને દક્ષિણમાં હોય છે. જે વખતે જે નાડી ચાલતી હોય તે વખતે તે નાડીની દિશામાં નહીં જવું જોઈએ.

કયું પગલું પહેલું

જમણો સ્વર ચાલતો હોય તો જમણો ને ડાબો સ્વર ચાલતો હોય તો ડાબો પગ મૂકીને ચાલવાનું શરૂ કરવાથી પ્રવાસ સફળ થાય છે.

ચંદ્રનાડી પવિત્ર ક્યારે?

દૂરની મુસાફરી, નવા આશ્રમ(જીવન)માં પ્રવેશ, નવા મહાલયમાં પ્રવેશ, સમૃદ્ધિની પ્રાપ્તિ, લગ્ન, વેપાર, લણણી, પરદેશ-ગમન, બીજની રોપણી, મંત્રપઠન, રોગની દવા વગેરે લાંબા ગાળાની અસરવાળાં કાર્યોમાં એ પવિત્ર છે. યોગાભ્યાસ વગેરે ઇડા દરમ્યાન વધારે સફળ થાય છે. એમાં દિવસે કે રાત્રે બધાં જ કાર્યો સફળ થાય છે. તમામ સારાં અને માંગલિક કાર્યોમાં ચંદ્રસ્વર સારો.

સૂર્યનાડી દરમ્યાન કાર્યો

ભોજન, સ્નાન, યુદ્ધ, કઠોર કાર્યો, દુશ્મનાવટ, જુગાર, રમત વગેરે. ભોજન પછી તરત સૂર્યનાડી ચાલે તે સારું. સૂર્ય ગરમ

હોઈ ખોરાકનું સારી રીતે પાચન કરે છે. પ્રાતઃજને સૂર્યનાડી ચાલતી હોય ત્યારે ઊંઘવું જોઈએ. ડાબે પડખે સૂવાથી સૂર્યનાડી પોતાની મેળે જ ચાલુ થઈ જશે.

નાડીસ્વર કેમ બદલવો

૧. પંદરેક મિનિટ જમણે પડખે પડયા રહો તો ચંદ્રનાડી ચાલુ થશે. પંદરેક મિનિટ ડાબે પડખે પડયા રહો તો સૂર્યનાડી ચાલુ થશે, આ એક પદ્ધતિ થઈ.

૨. રૂના પૂમડા વડે ડાબા નસકોરાને બંધ કરો તો સૂર્યનાડી શરૂ થશે. જમણાને બંધ કરવાથી ચંદ્રનાડી ચાલુ થશે.

૩. યોગીઓ પોતાની સાથે રાખે છે તે દંડનો ઉપયોગ કરો. એ લાકડાનો બનાવેલો હોય છે. એને જમણી બગલમાં મૂકીને સહેજ જમણી બાજુ ઝૂકવાથી ચંદ્રનાડી ચાલુ થશે. એમ ડાબી બાજુ કરવાથી સૂર્યસ્વર ચાલવા માંડશે.

૪. બેસો. જમણો પગ ઊંચો કરો. જમણા ઢીંચણ ઉપર જમણી બગલ ગોઠવીને દબાવો. સહેજ જમણી બાજુ ઢળો. ચંદ્ર-સ્વર ચાલુ થશે. ડાબી બાજુ આમ કરાથી સૂર્યસ્વર શરૂ થશે.

૫ આ બધાંમાં સહુથી અસરકારક રીત છે નૌલિક્રિયાની. નાડીપ્રવાહને તત્કાળ પણ બદલી શકાય છે.

જે કાર્યો કઠોર અને તત્કાળ પૂરતાં ઉપયોગી હોય એ સૂર્યસ્વર વખતે સિદ્ધ થાય છે. જેમાં બન્ને સ્વર સાથે ચાલે એ સુષુમ્ણા બધાં કાર્યોનો નાશ કરે છે. એ દરમ્યાન ધ્યાન અને યોગાભ્યાસ વધારે ફળદાયી થઈ પડે.

સામે, ડાબે ને ઉપર ચંદ્ર છે; પાછળ, જમણે અને નીચે સૂર્ય છે.

પ્રશ્ન પૂછનારના જવાબ

પ્રશ્ન પૂછનાર તમારી સામે, ડાબે કે ઉપર એટલે કે ચંદ્ર બાજુ હોય અથવા નીચે, પાછળ કે જમણે હોય એટલે કે સૂર્ય બાજુ હોય. જે નાડી ચાલતી હોય એના તરફ ઊભો રહીને માણસ કોઈ પ્રશ્ન પૂછે તો તે પ્રમાણે નથી થતું. જે નાડી ચાલુ ન હોય એ તરફ રહીને પૂછે તો એનાથી અવળું સમજવું. બેકી અક્ષરની સંખ્યાના નામવાળો માણસ ચંદ્ર નાડી તરફ ઊભો રહીને પ્રશ્ન પૂછે તો તે સફળ થાય છે. એકી નંબરવાળો સૂર્ય તરફ સફળ થાય.

નાડીમાં તત્ત્વપ્રવાહ

દરેક નાડીમાં પ્રત્યેક ચોવીસ મિનિટે તત્ત્વ બદલાય છે. આવાં તત્ત્વો પાંચ હોય છે. પહેલાં વાયુ, પછી તેજ, પૃથ્વી, જલ અને આકાશ. આ બરાબર યાદ કરી લેવું.

તત્ત્વોના રંગ

પૃથ્વીનો પીળો, પાણીનો શ્વેત, અગ્નિનો લાલ, વાયુનો લીલો અને આકાશનો રંગ કાળો હોય છે. અરીસામાં શ્વાસ ફેંકીને એના ઉપર જે આકાર થાય તેના ઉપરથી પ્રાણજને તત્ત્વોનો પ્રકાર નક્કી કરવો.

તત્ત્વોના આકાર

ચતુષ્કોણ, અર્ધચંદ્ર, ત્રિકોણ, ગોળ અને બિંદુમય—આ ઉપર્યુક્ત તત્ત્વોના અનુક્રમે આકાર છે.

વહનની દિશા

પૃથ્વીતત્ત્વ મધ્યે વહે છે, જલતત્ત્વ નીચે તરફ, અગ્નિ ઊંચે,

વાયુ ગોળાકારે અને આકાશ પ્રત્યેક એ તત્ત્વોની વચ્ચે.

તત્ત્વોનાં સ્થાન

પૃથ્વીતત્ત્વ પગમાં, જલ ઘૂંટીમાં, તેજ ખભાઓ વચ્ચે, વાયુ નાભિના મૂળમાં અને આકાશતત્ત્વ મસ્તકમાં.

તત્ત્વોના સ્વાદ

પૃથ્વીતત્ત્વ મિષ્ટ, જલ મોળો, તેજ કષાય (તૂરો), વાયુ એસિડિક અને આકાશ કડવો.

તત્ત્વવાહનનાં માપ

પૃથ્વી ૧૨ આંગળ, જળ ૧૬, અગ્નિ ૪, વાયુ ૮. પૃથ્વી અને જળતત્ત્વ પવિત્ર છે, તેજસ્ મધ્યમ તેમ જ આકાશ અને વાયુ અશુદ્ધ.

પરિવર્તન

૧ અસ્થિ, સ્નાયુ, ચર્મ, જ્ઞાનતંતુ અને કેશ એ પૃથ્વીતત્ત્વ સાથે સંકળાયેલાં છે,

૨. વીર્ય, શોણિત (રક્ત), ચરબી, મૂત્ર અને થૂંકજળ સાથે.

૩. ભૂખ, તરસ, ઊંઘ, જડતા અને બગાસું તેજ સાથે.

૪. દલન, ચલન, સંકુચન, વિકસન અને ગંધ વાયુ સાથે.

૫. આકર્ષણ તેમ જ અપાકર્ષણની ઇચ્છા, શરમ, ડર, વિસ્મૃતિ એ આકાશ સાથે સંકળાયેલા છે.

વિષયો

પૃથ્વીના ૫, જળના ૪, તેજના ૩, વાયુના ૨, આકાશનો ૧.

નાડી બરાબર વિશુદ્ધ રીતે ચાલતી હોય, પણ તત્ત્વ એને અનુરૂપ ન હોય તો સફળતા નથી મળતી.

પ્રાણની લંબાઈ

શ્વાસ લેતી વખતે પ્રાણની લંબાઈ ૧૦ આંગળ હોય છે. ઉચ્છ્વાસ વખતે ૧૨ આંગળ, ચાલતાં ૨૪, દોડતાં ૨૪, શરીર સંગ વખતે ૬૫, ઊંઘ વખતે ૧૮૦ ને જમતાં-બોલતાં ૧૮ આંગળ હોય છે. ઊંઘ દરમ્યાન પ્રાણશક્તિનો ઘણો વ્યય થાય છે માટે બહુ ઊંઘવું નહીં, દિવસે તો બિલકુલ નહીં ઊંઘવું.

તત્ત્વમાં ગુણ

પૃથ્વી અને જલતત્ત્વ સાત્ત્વિક છે, તેજ તમસ્ છે અને વાયુ રાજસ.

અભ્યાસ કરો

આ અદ્‌ભુત સ્વરસાધનાનો ખાસ અભ્યાસ કરવાની હું તમને ભલામણ કરું છું. સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધી ચંદ્રનાડી અને અને સૂર્યાસ્તથી સૂર્યોદય સુધી સૂર્યનાડી ચલાવવાનો અભ્યાસ કેળવો. આથી તમને અવશ્ય અદ્‌ભુત લાભ મળશે. ખોટો સ્વર અનેક દુ:ખોનું મૂળ હોય છે. સાચો સ્વર ચલાવવાથી સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘ જીવન મળે છે. મારાં પ્રિય બાળકો, આ વાત હું તમને વારંવાર કહેવા માગું છું. આજથી જ આ અદ્‌ભુત સાધના શરૂ કરો. એનો અભ્યાસ હંમેશાં કરતા રહો. સાધના શરૂ કરતાં પહેલાં ૐ નમ: શિવાય કહીને આ અદ્‌ભુત વિજ્ઞાન પ્રગટાવનારા ભગવાન શિવને નમસ્કાર કરો. સર્વ વિઘ્નોના હરનારા શ્રી ગણેશને પણ શ્રી ગણેશાય નમ: કહીને વંદન કરો.

૨. આસનવિદ્યા

[આસનોનો આછો ખ્યાલ]

અદ્ભુત શીર્ષાસન

શીર્ષાસન એ કપિલાસન, વૃક્ષાસન અને વિપરીતકરણી વગેરે વિવિધ નામે ઓળખાય છે એ બધા આસનોનો રાજા છે, આમા આંચકા આપ્યા વગર મસ્તક ઉપર ઊભા થવાનું હોય છે પગને ધીરે ધીરે ઊંચે લઈ જાઓ. માથાની આસપાસ આંગળીઓ જોડીને બે હથેળી અને હાથનો ટેકો મૂકો. કોણીનો કોણ બનાવો પગને ધીરે ધીરે નીચે લાવો. શરૂઆતમા દીવાલનો ઉપયોગ કરો. કોઈની મદદથી પગ ઊંચા કરીને પકડી રખાવો પછી ફાવી જશે.

આસન વિષે ઘણા સારા પુસ્તકો મળે છે એમાંનું એકાદ સારું પુસ્તક મેળવીને બરાબર વાંચો, સમજો તમારામા ખંત અને નિષ્ઠા હોય, જો તમારે ખરેખર જીવનવિકાસ કરવો હોય ને તમે જીવનનુ મૂલ્ય અને મહત્ત્વ ખરેખર સમજ્યા હો તો આવાં પુસ્તકો મેળવીને સાધના શરૂ કરો '*तस्माद् योगी भवार्जुन*—માટે હે અર્જુન! તુ યોગી થા'—એવા શ્રીકૃષ્ણના આ અમૂલ્ય શબ્દો હમેશા યાદ રાખો યોગી થવા માટે હમેશા પ્રયત્નશીલ રહો.

વિધિ અને સમય

પંદર સેકડથી શરૂઆત કરો ક્રમેક્રમે ૧૫-૧૫ સેકડ વધારતા જઈને ૨૦ મિનિટથી અર્ધા કલાક જેટલો સમય શીર્ષાસન કરતા થઈ જાઓ એત્રણ મહિને તમે આટલો સમય સિદ્ધ કરી શકશો ધીરે ધીરે આગળ વધો ઉતાવળ કરશો નહી. ચિંતા પણ ના કરશો આમા કશું નુકસાન નથી થવાનુ. ગભરાશો નહી. શાંત રહો. તમારી સામે અનંત સમય પડ્યો છે [પણ એ કારણે પાછા

આળસુ બનીને બેસી રહેવાનું નથી!] આસન બૂખ્યે પેટ કરો. આસન કરતી વખતે એક ગોદડો શરીર નીચે રાખજો.

બદરીનારાયણના પંડિત રઘુનાથ શાસ્ત્રી આ આસનના બહુ શોખીન છે, એ કેટલાં ઘણાં વર્ષોથી આ આસન કરતા આવ્યા છે. એ એંશીસાથે બેથી ત્રણ કલાક શીર્ષાસન કરે છે. એનાથી સહજ પ્રાણાયામ થઈને સહજસમાધિ લાગી જાય છે એવો એમનો અનુભવ છે. બીજી કોઈ મહેનત કરવાની રહેતી જ નથી. વારાણસીમાં એક યોગી છે એ પણ આ આસન કરીને જ સમાધિ-નિષ્ઠ બની જાય છે. શીર્ષાસન વખતે તમે ધ્યાનથી જોશો તો સમજાશે કે પ્રાણ સૂક્ષ્મતર થતો જાય છે, જોકે શરૂઆતમાં શ્વાસ લેવાની તકલીફ પડે છે, પણ અભ્યાસ વધતો જાય પછી તકલીફ રહેતી નથી. પછી તો ખરો આનંદ આવવા માડે છે, અંદર પ્રફુલ્લતા પ્રગટે છે. આસન કરતી વખતે મોંએથી શ્વાસ ન લેવો. શ્વાસ નાકથી જ લેવો.

શીર્ષાસન પછી ધ્યાન વધારે સઘન થાય છે, કારણ કે મસ્તિષ્કનાં કેન્દ્રોમાં લોહીનો તાજો પુરવઠો વિપુલ માત્રામાં આવે છે. એનાથી મગજને ઘણી પ્રાણશક્તિ પણ મળે છે. ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમથી વિરુદ્ધ કાર્ય કરવાથી આ આસન મગજને હૃદયમાંથી તાજુ લોહી પૂરું પાડે છે. આ આસનના અભ્યાસ વખતે સ્પષ્ટ અનાહતનાદ પણ સાંભળી શકાય છે, આ નાદ ખાસ સાંભળજો. એના ઘણા લાભ હોય છે. આમ, આ આસનના લાભ અવર્ણનીય છે. તમામ રોગની આ દવા છે એનાથી યાદશક્તિ સરસ વિકસે છે અને ગૂઢ શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે. શીર્ષાસન પછી ધ્યાનમાં બેસવાથી ખૂબ લાભ થાય છે. એનાથી વીર્યશક્તિનું ઓજસમાં રૂપાંતર થાય છે. એનાથી દિવ્ય નવશક્તિ મળે છે. "યોગીએ પહેલા દિવસે ક્ષણવાર માટે પગને ઊંચા રાખવા. પછી ક્રમેક્રમે આ સમય

વધારતાં જવું. ત્રણ મહિનામાં શરીર ઉપરની કરચલીઓ અને સફેદ વાળનું નામનિશાન નહીં રહે. આ આસનનો રોજ ત્રણ કલાક અભ્યાસ કરનાર કાળને પણ જીતી લે છે ”

—યોગતત્ત્વ ઉપનિષદ

એનાથી બ્રહ્મચર્યમાં ખૂબ મદદ મળે છે. એનાથી કુંડલિની શક્તિ જાગે છે, સ્વપ્નદોષ અટકે છે, આંખો સુધરે છે. આંખ, નાક, કાન, ગળું, જઠર, ફેફસાં એ બધાંના રોગ મટે છે. બહેરાશ, ગોનોરિયા, મધુપ્રમેહ, દમ, હરસ, કબજિયાત, પાયોરિયા અને ચાંદી જેવા રોગ પણ એનાથી મટી જાય છે. લોહીને શુદ્ધ કરનાર એના જેવી બીજી કોઈ દવા નથી. મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ માટે તો એ દિવ્ય ઔષધ છે. એનાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. વકીલો, વિચારકો અને ગૂઢવિદ્યાવાદીઓને આ આસન ખૂબ જ ગમે છે.

આ આસન વડે સૂર્યનાડીનું ઊર્ધ્વગમન થાય છે ને ચંદ્રનાડી નીચે ઊતરે છે.

અન્ય આસનો

આ ઉપરાંત અગત્યનાં બીજાં આસનો નીચે મુજબ છે, જે વિધિસર કરવાં જોઈએ :

૧ સર્વાંગાસન	૬ મયૂરાસન
૨ પશ્ચિમોત્તાનાસન	૭ ભૂજંગાસન
૩ પદ્માસન	૮ શલભાસન
૪ મત્સ્યાસન	૯ ધનુરાસન
૫ સિદ્ધાસન	૧૦ હલાસન

આ દરેક આસન પોતપોતાની રીતે અદ્‌ભુત રીતે કામ કરે છે. હલાસન, ભુજંગાસન, ધનુરાસન અને શલભાસનનો સુમેળ કરીને આ આસનો કરવામાં આવે તો વજ્ર જેવું શરીર થાય. સર્વાંગાસન કુંડલિની જગાડે છે. તમે જાતે જ આ આસનો કરીને તેમના લાભ અનુભવો. બહુ ઓછું બોલે અને પરિશ્રમ વધારે કરે એવા માણસો મારે જોઈએ છે. ખોટા રઘવાટવાળા માણસોનું મારે કામ નથી. એવા માણસો જગત માટે, ભગવાન માટે અને ખુદ એમના પોતાના માટે પણ ભારરૂપ જ હોય છે. આવા ઉલ્લુ અને બેવકૂફો આ ધરતી ઉપર નકામી જગા બગાડે છે. આપણને ખરેખર તો જરૂર છે બુદ્ધિશાળી, નિષ્ઠાવાન, ખંતીલા અને ધૈર્યશીલોની.

ઉડ્ડીયાન બંધ

શ્વાસ બહાર કાઢો. પેટને બળપૂર્વક એટલું સંકોચાવો કે એ છેક કરોડે ચોંટી જાય. આમ રોજ પાંચથી છ વાર કરો. એનાથી ચરબી ઘટશે, અજીર્ણ જશે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થશે, લીવર નાનું બનશે, આંતરડાં સ્વચ્છ થશે. આ બંધનો અભ્યાસ કરનાર મૃત્યુ ઉપર પણ વિજય મેળવે છે. એનાથી પ્રાણ અને અપાન સુષુમ્ણામાં પ્રવેશે છે. સર્વ બંધોમાં આ શ્રેષ્ઠ છે. સ્વાસ્થ્ય માટે આ સર્વોત્તમ છે. એનો રોજ અભ્યાસ કરો. એનાથી સારી ભૂખ લાગશે.

મહામુદ્રા

ડાબી એડીથી ગુદાદ્વારને દબાવો. જમણો પગ લાંબો કરો. બે હાથે એનો અંગૂઠો પકડો. દાઢીને છાતી સાથે દબાવો. શ્વાસને સરકાવ્યા વગર ગળાને સંકોચો. ભ્રૂકુટી વચ્ચે દૃષ્ટિ સ્થિર કરો. આ મુદ્રાથી તમામ રોગો દૂર થાય છે.

શીતલી પ્રાણાયામ

જીભ સહેજ બહાર કાઢીને હેાઠ વડે નાળચા જેવેા આકાર કરી, સાપની જેમ અવાજ કરી, તેના દ્વારા શ્વાસ લેા. પેટને ભરી દેા. ફાવે ત્યાં લગી શ્વાસને અંદર ટકાવેા. પછી બન્ને નાક દ્વારા શ્વાસને ધીરે ધીરે બહાર કાઢેા. આનેા રેાજ અભ્યાસ કરેા. એનાથી લેાહી શુદ્ધ થશે, ભૂખ અને તરસ મટશે. એનાથી વિવિધ રેાગ મટે છે.

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

ઝપાટાબંધ વીસેક વખત બેય નાકે શ્વાસ લઈ અંદર ભરી રાખેા ને ધીરેધીરે બહાર કાઢેા. આ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ રેાજ ત્રણ વખત કરેા તેા તમને કેાઈ રેાગ નહીં થાય. એનાથી ભૂખ ઘણી સારી લાગે છે.

૩. આત્મસંકેત (એાટેા–સજેશન)

આત્મસંકેત એવેા અજબ લાભકારક અભ્યાસ છે કે તમારે સહુએ એનેા ઉપયેાગ કરવેા જ જોઈએ. તમામ રેાગ દૂર કરીને સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ આપવામાં દવા જેટલું કામ કરે છે એટલું જ કાર્ય આ ગૂઢવિદ્યાપદ્ધતિ પણ કરે છે. એક રીતે જોઈએ તેા અહં બ્રહ્માસ્મિ અથવા શિવેાઽહમ્‌યુક્ત વેદાંતસાધનાના એક ભાગ જેવી આ પદ્ધતિ છે. ભારત માટે આ કેાઈ નવી પદ્ધતિ નથી; એનેા બાહ્ય આકાર નવેા છે એટલું જ.

એમાં આશાવાદી, પ્રેરક, શક્તિશાળી વિધાનેા કરવામાં આવે છે.

Day by day in every way I am getting better and better—દિવસે દિવસે દરેક બાબતમાં હું બહેતર થાઉં છું—આ એનો મૂળમંત્ર છે. આ વિધાન મનોમન રટતા રહો. સતત આ જ વિચાર કરો. કીટભ્રમરન્યાયે તમે જેવા વિચાર કરશો એવા જ તમે થશો. 'હું શક્તિશાળી છું' એ વિચારવાથી તમે ખરેખર શક્તિશાળી થશો. હું પાપી છું એમ માનવાથી ખરેખર પાપી થવાશે. 'અહં બ્રહ્માઽસ્મિ' એમ વિચારવાથી તમે બ્રહ્મ બની રહેશો. મન સ્વર્ગનું નરક બનાવે છે અને નરકનું સ્વર્ગ. મન જ મનુષ્યની મુક્તિ અને બંધનનું કારણ છે. નકારાત્મક, નિરાશાવાદી, અંધકારભર્યા વિચાર ન કરશો. એમને બહાર તગડી મૂકો. એ જાગે એ સાથે જ એમનો નાશ કરો.

ભલે બાહ્ય દૃષ્ટિએ તમે તમામ રીતે હીન લાગતા હો, પરંતુ તત્ત્વમસિના તમારા મૂળ સ્વરૂપથી ઇચમાત્રેય તમે આઘા ન જશો. તમે બ્રહ્મ છો, તમે સૂર્ય છો, આખું બ્રહ્માંડ તમારી પ્રદક્ષિણા કરે છે, જગતમાં તમારાથી મોટું કોઈ નથી—આ વિધાન પ્રબળ મનોયોગપૂર્વક ચિંતવો, સ્વીકારો. તમારામાં પ્રચંડ શક્તિ પ્રગટશે.

ચાર પદ્ધતિઓ

ધારો કે તમારે કબજિયાત કે બીજા કોઈ રોગને દૂર કરવો છે.

૧. રોગને માણસ ગણીને એને હુકમ કરો: "ઓ રોગ! તું ચાલ્યો જા!" ને રોગ ખરેખર ચાલ્યો જશે. તમારી અંદર રહેલી દિવ્ય શક્તિ તમને નવીન સ્વાસ્થ્ય આપશે. આ પદ્ધતિમાં પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિની જરૂર હોય છે.

૨. રોગની અવગણના કરો, એનો વિચાર પણ ના કરશો. શરીરના વિચાર આવે એટલે મનને વાળી લો. આમ

વારંવાર કરો એટલે રોગ જરૂર અદૃશ્ય થઈ જશે. બાળકોને જ્વર રમતમાં હોય ત્યારે એમને ઠંડી નથી લાગતી. રસપૂર્વક સિનેમા જોતા હો ત્યારે તમને ઊંઘ આવે છે? સંગીતના જલસામાં બેઠા હો ત્યારે ભૂખ અદૃશ્ય થઈ જાય છે. કારણ? એટલું જ કે મન ત્યાંથી વળીને બીજી વસ્તુમાં ચોંટયું હોય છે. આ એક ખૂબ જ સરળ રીત છે. પહેલી અને બીજી રીતને ભેગી કરીને અજમાવો તો વળી એકદમ સુંદર સુમેળ સધાશે.

૩. રોગના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર જ ન કરશો. ગૌડપાદાચાર્યની વેદાંતશાખાના અજાતવાદ જેવી આ પદ્ધતિ છે.

૪. ચોથી છે મૈત્રીપદ્ધતિ. જે રોગ હોય તેની સાથે સબંધ કેળવો, એની પ્રશંસા કરો: "ઓ રોગ! તું તો શક્તિરૂપ છે તું કાલીની મહાન શક્તિ છે. તેં મને પૂરતો હેરાન કર્યો છે. તારી શક્તિ મને સમજાઈ ગઈ. હવે કૃપા કરીને મારા શરીરમાંથી બહાર નીકળ." ને રોગ ખરેખર નાશ પામશે અંદરની ચેતન-શક્તિ નવું સ્વાસ્થ્ય પ્રગટાવશે. આ પણ બહુ સરળ પદ્ધતિ છે.

આત્મસંકેતપદ્ધતિના લાભ કાંઈ થોડા જ દિવસોમાં જોવા નહીં મળે. એ માટે તમારે રાહ જોવી પડશે બરાબર ટેવ કેળવાઈ જાય ત્યાં લગી સતત અભ્યાસ ચાલુ રાખો પછી જ આંતરમન તમારા માટે કાર્ય કરવા માંડશે.

ઇચ્છાશક્તિને પ્રબળ બનાવવા માટે આત્મસંકેત એક પ્રબળ, અને સહેલું સાધન છે. એના ઉપયોગે તમે કોઈ પણ મુશ્કેલીમાંથી પાર તરી જઈ શકશો. ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ તમે હસીને વિજય મેળવી શકશો. 'શક્તિ' એ શબ્દનું ભાવરૂપ હંમેશાં તમારા મનશ્ચક્ષુ સામે રાખો.

ૐ તત્ સત

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ